



Confabula

gólyaszám

A pécsi orvoskar lapja

2021. augusztus XXIX/3
Anno 1992

Köszöntők

Interjúk

Kedvenc pécsi helyeink



Tartalom

3 | Szerkesztői levél

Köszöntők

- 4 | Rektori köszöntő – Dr. Miseta Attila
- 5 | ÁOK HÖK köszöntő - Bernard Pál
- 6 | Dékáni köszöntő ÁOK – Dr. Nyitrai Miklós
- 8 | Dékáni köszöntő GYTK – Dr. Botz Lajos
- 10 | GYTK HÖK köszöntő - Fatima Nmar
- 11 | Jó tanácsok egy frissen végzett orvostól
- 12 | Parainesis - Dr. Maradna Gyula

Interjúk

- 14 | Dr. Ábrahám Hajnalka
- 17 | Dr. Nyitrai Miklós
- 20 | Dr. Berente Zoltán
- 22 | Hogyan közlekedj Pécsen?
- 24 | Egyetemi Hallgatói Önkormányzat
- 27 | Your life@ÁOK
- 30 | Pécsi Orvostanhallgatók Egyesülete (POE) - Teddy Maci Kórház
- 32 | Legyél Te is Romhányis!
- 33 | TDK-gyorstalpaló
- 34 | Segíthetek? – szösszenet a Tanulmányi Hivatal szerepéről
- 38 | Pekár Mihály Orvosi és Élettudományi Szakkönyvtár
- 39 | PTE Karrier Iroda
- 40 | A PTE ÁOK testnevelése és sportja
- 44 | Egészségügyi Nyelvi és Kommunikációs Intézet
- 46 | Egészségpszichológiai Konzultációs Szolgálat
- 48 | Kedvenc pécsi helyeink

Főszerkesztő:

Takács Báborka Rebeka

Olvasószerkesztők:

Kiss Krisztina
Takács Báborka Rebeka
Tizedes Gitta

Tördelőszerkesztő:

Jenei Dániel

Címlap fotó:

Takács Báborka Rebeka

Fotó:

Dr. Ujfalusi Zoltán
Kalmár Lajos
Takács Báborka Rebeka

E számunk szerzői:

Bernard Pál
Dr. Ábrahám Hajnalka
Dr. Berente Zoltán
Dr. Botz Lajos
Dr. Gracza Tünde
Dr. Horváth Sarródi Andrea

Dr. Karsai István
Dr. Kozák Bernadett
Dr. Maradna Gyula
Dr. Miseta Attila
Dr. Nyitrai Miklós
Dr. Szabó Petra
Dr. Trencsényi Eszter
Dr. Warta Vilmos
Édes Eszter
Fatima Nmar
Glavality András
Kiss Krisztina
Takács Báborka Rebeka

Felelős kiadó:

Bernard Pál
PTE-ÁOK HÖK elnök

Nyomda:

Sz. K. Stúdió Kft.

Elérhetőség:

confabula.szerkesztoseg@gmail.com
borka9517@gmail.com
facebook.com/Confabula
instagram.com/confabull

Kedves Gólya!

Gratulálok, hiszen itt vagy, megcsináltad! Elérted eddigi életed talán legnagyobb sikerét, felvételt nyertél a PTE-re, és azon belül is a legkapósabb karok egyikére, legyen az általános orvos-, fogorvos- vagy gyógyszerészképzés.

Emlékszem, amikor az első szeptemberi, „kellemesen” esős és szeles pécsi reggelen (ez a kombináció nagyon gyakran jár együtt, mediterrán főváros ide vagy oda) egyre szaporább léptekkel siettem kifelé a kollégiumból – mit sem törődve az időjárás viszontagságaival –, s izgatottan vártam a buszt, miközben gondolataim egy ismeretlen, izgalmas utazás kezdete körül forogtak. Szerencsétlenségemre ez az utazás – későn eszmélve az ablakon versenyt futó esőcseppek közt megbúvó új otthonom távolodó látképére – már az első napon egy megállóval hosszabbra nyúlt a szükségesnél. Így történt, hogy egyszerre érkeztem elázva és kimelegedve életem első egyetemi előadására.

Emlékszem az első pécsi bulira, mely minden tekintetben hozta a gólyatábor elképesztő hangulatát, az első molsajt ZH-ra, ami előtt (és sajnos közben is) jobban izgultam, mint az érettségim, nem is beszélve az első vizsgaidőszakról, mely bőven tartogatott meglepetéseket és könnyeket a sikerek mellett.

Emlékszem az első igazán nagy kudarcra, arra az érzésre, amikor minden igyekezet semmivé válik, de arra is, hogy azt mondtam magamnak, csak azért is bebizonyítom mindenkinek, de legfőképpen magamnak, hogy képes vagyok rá. Persze hazudnék, ha azt mondanám, hogy sosem fordult meg a fejemben, hogy „Feladom!”, és mindenem egyedül jutottam túl. Az évek múlásával azonban a gólyatáborok, előadások és szemináriumok során szerzett ismeretségek olyan életre szóló és elszakíthatatlan kötelékekké fonódtak, amelyek védőhálóként visszatartottak a zuhanástól a legrosszabb pillanatokban is. Soha nem éreztem magam egyedül.

Most pedig, hogy az utolsó évemet töltöm (kopp, kopp, kopp) – habár már nem is annyira az egyetemen, inkább a kórházakban a gyakorlatokon (végre) –, arra gondolok, hogyha semmi mást nem adtak volna ezek az évek, csak a csodás barátaimat, már akkor is megérte volna. Tehát kedves Gólya! Hidd el, számtalan élmény, kaland és lehetőség vár most Rád.

Csak légy bátor, és merj élni velük!
Sikerekben gazdag, felejthetetlen egyetemi
éveket kívánok Neked!

Borka



REKTORI KÖSZÖNTŐ



Kedves Elsőéves Hallgatónk!

Szeretettel köszöntöm Önt a Pécsi Tudományegyetem hallgatóinak sorában!

Egyetemünk egyik jelszava, hogy a „Szerencse a felkészült elméknek kedvez!” Néhány hónapja még csak elképzelés volt, hogy egyszer majd egyetemista lesz. Joggal lehet büszke erre az eredményre, amely egyben az első lépcső az egyik legkeresettebb diploma megszerzéséhez. Nem lesz könnyű! Az elsajátítandó tudásanyag nagy, s ennek az intelligens használata sok gyakorlatot kíván. Ehhez minden segítség adott, de következetes, kitartó munkát is igényel. Célunk, hogy a diákjaink számára a legszínvonalasabb képzést biztosítsuk, hiszen Önök lesznek a jövő orvosai, fogorvosai, gyógyszerészei. Tanulmányait már részben új, a század kihívásainak megfelelő körülmények között kezdheti meg, köszönhetően azoknak a támogatásoknak, melyeket elődei és az oktatók érdemeltek ki, de ami a magyar és európai adófizetők pénzéből jött létre. Bőséges a lehetőség a sportolásra és a rekreáció minden kulturált formájára. Éljen ezekkel is!

Kedves Ifjú Kolléga! Az ország egyik legnevesebb egyetemén, tudományterületük elismert szaktekintélyeitől tanulhat. Használja ki ezt a soha vissza nem térő lehetőséget!

Tanulmányaihoz sok sikert kívánok!

Dr. Miseta Attila
rektor

ÁOK HÖK KÖSZÖNTŐ

Kedves Gólya!

Sok szeretettel köszöntelek Egyetemünkön az *ÁOK Hallgatói Önkormányzatának* nevében!

Biztosíthatlak, a lehető legjobb helyen jársz, hogy megvalósítsd célod, és orvos váljon belőled. Az első lépéseket már meg is tetted a jelentkezéssel, majd a sikeres felvételi után a Gólyatáborral, amely során megkötött barátságok nagyban meghatározzák majd a Pécsen eltöltött éveidet. Az elmúlt igazán rendhagyó időszak után most újra visszatérhetünk kicsit a rendes kerékvágásba, melyet igyekszünk minél inkább kihasználni, és a lehető legtöbb lehetőséget biztosítani a kikapcsolódásra, ismerkedésre. Természetesen az évek során sok tanulás vár még Rád, hiszen egy nagyon komoly szakmát választottál. Emellett azonban rengeteg új dologban kipróbálhatod magad az egyetemi évek alatt, és csak rajtad áll, mennyire aktívan veszed ki ezekből a programokból a részedet.

Bármilyen kérdésed merülne fel, akár az egyetemi étellel kapcsolatban, akár tanulmányokat illetően, számíthatsz az instruktoraidra, és persze a HÖK csapatára is!

a PTE ÁOK HÖK csapata



DÉKÁNI KÖSZÖNTŐ



Prof. Dr. Nyitrai Miklós
dékán

Pécsi Tudományegyetem
Általános Orvostudományi Kar

Sok szeretettel köszöntöm újdonsült hallgatóinkat!

**“A jövőnek sok neve van:
a gyenge úgy hívja, elér-
hetetlen, a gyáva úgy,
ismeretlen, a bátor lehetőségnek nevezi”**

- mondja Victor Hugo, a neves francia költő, regény- és drámaíró.

Önök ennek a jövőnek a kapujában állnak, és mi azt szeretnénk, ha mindannyian lehetőségként élnék meg, élnék meg közösen.

Azáltal, hogy az orvosi hivatást és a pécsi orvostudományt választották, egy olyan közösségbe léptek be, melynek tagjai elkötelezettek abban, hogy Önökből a hivatását alázattal, si-

kerrel, örömmel művelő szakember és ember váljék. Egy olyan közösségbe érkeztek, amely együtt gondolkodik a jövőjéről és családtagként tekint hallgatóira, segíti, figyeli, vigyázza őket, és ahova mindig visszatérhetnek.

Tudásuk megszerzésének színtere, bázisa, az épületeink, a tereink folyamatos megújulásban vannak, ettől a tanévtől megnyitjuk új oktatási palotánkat is, ami vélhetően Önöket is lenyűgözi. Bízunk abban, hogy jó érzés lesz bemenniük, benne tanulniuk, ebédelniük, vagy egyszerűen csak beszélgetniük közösségi tereiben. Olyan karrá szeretnénk válni, amelyet a második otthonuknak érezhetnek, és ahova örömmel, büszkeséggel jönnek.

Karunk stratégiai tervének – amit POTEPI-LARS-nak hívunk – az *Épített környezet* koncepció csak az egyik pillére. Számos egyéb módon szeretnénk hozzájárulni közös jóllétünkhöz, ezt fogalmazza meg *Well-Being* koncepciónk, aminek a megvalósításához Önök is hozzájárulhatnak: találjuk ki együtt, hogyan szeretnénk tanulni, sportolni, étkezni, mi szükséges a jóllétünkhöz! *Tanulási kultúra* koncepciónk részeként új módszerek nyerne bevezetést karunkon, amelyek segítenek abban, hogy úgy oktassuk Önöket, ahogyan Önök tanulni szeretnek. Az oktatás minősége a legfontosabb értékünk, arra törekszünk, hogy képzéseink a legmagasabb színvonalúak legyenek a jövőben is, minden összehasonlításban. Célunk az intézményi kiválóság fejlesztése a legmodernebb orvosszakmai és oktatási lehetőségek alkalmazásával, hagyományos értékeink tisztelete és megtartása mellett. Oktatógárdánk gerincét kiváló professzori karunk - akik között számos akadémikus is van -, nemzetközi szinten is elismert kutatóink adják. Ebben a tekintetben az orvoskar az egyetem zászlóshajója, az orvosi biológiai alap és alkalmazott klinikai kutatásban országosan az élen járunk, számos kiváló kutatóval, kutatócsoporttal rendelkezünk. Egyre több olyan innovációval is büszkélkedhetünk, amelyeknek társadalmi és gazdasági hasznosulása is megvalósult – stratégiánk negyedik pillére, a *Tudomány és innováció* koncepció ennek jövőjét vázolja fel.

A jövőnkől való közös gondolkodás és tervezés mellett nem feledkezünk meg a múltunkról, elődeinkről sem. A pécsi orvoskar az ország egyik legnagyobb múlttal rendelkező iskolája: az orvosképzés 1367-ben, a pécsi egyetem alapításával kezdődött. A történelem viharai miatt az egyetemi szintű képzés aztán szünetelt, majd a trianoni események hatására újraéledt. 1923-ban költözött Pécsre az 1912-ben alapított pozsonyi *Erzsébet Tudományegyetem*, és jött létre 1951-ben az önálló *Pécsi Orvostudományi Egyetem*. A 2000-ben lezajlott egyetemegyesítés óta a *Pécsi Tudományegyetem Általános Orvostudományi Karaként* folytatjuk tevékenységünket. A Dunántúl egyetlen orvos- és fogorvosképzéssel foglalkozó intézményeként karunk számos, nemzetközileg is nagyra tartott, kiváló egyéniséget nevelt ki.

A ranglistákon rendre előkelő helyet érünk el nemzetközi összehasonlításban is, az általunk adott diplomák elfogadottak és megbecsültek az *Európai Unióban* és az *Egyesült Államokban* egyaránt. Az idegen nyelvű - angol és német - programjaink folyamatosan fejlődnek, bővülnek, ezek hírneve pozitívan hat vissza magyar nyelvű képzésünk aspektusaira is. A nemzetközi felmérések szerint a pécsi orvosi diploma a kelet-európaiak közül az egyik legértékesebb: nemcsak tudást, hanem biztos jövőt és megbecsültséget is kínálunk hallgatóinknak.

A gyors technikai fejlődés és a fokozódó spe-



cializáció ellenére az orvostudomány és a rokon diszciplínák maradtak a legközvetlenebb (tanár-diák, beteg-orvos), interperszonális kapcsolatokon alapuló tudományágak. Hiszünk a közösség formáló erejében, az oktatói, kutatói munkakörnyezet, a teremtő intézményi légkör kialakításának fontosságában. Az orvosi szakma egyik fontos jellemzője – egyben kívánalma is – a magas fokú kollegialitás, az együttműködés. Karunk híres arról, hogy erősek és közvetlenek a tanár-diák kapcsolatok, és aki minket választ, a tanulási, fejlődési lehetőségeken kívül élethosszig tartó kapcsolatokkal, barátságokkal is gazdagodhat. Akár a gyógyítást, akár a kutatást választják, hallgatóink minden szakmai és emberi támogatást megkapnak hozzá.

A pécsi orvoskar egy nyüzsgő, lüktető egyetemi, városi létbe integráltan működik. A *Pécsi Tudományegyetem* az ország egyik legnagyobb egyeteme, ahol bőségesek a lehetőségek a szakmákhoz nem közvetlenül kapcsolódó továbbképzések és előadások meghallgatására, a sportolásra, a kulturált szórakozás megannyi formájára. A nagy számú, soknemzetiségű, külföldi hallgatói jelenlét és a város mediterrán hangulata barátságos, élettel teli egyetemvárossá teszi Pécsset, ahol érdemes tanulni, egyetemistának lenni.

Kívánok tartalmas, emlékezetes, szép diákéveket Önöknek!

DÉKÁNI KÖSZÖNTŐ



Kedves Gyógyszerész Gólyák!

Napjainkra a gyógyszerész egy sokrétű, a gyógyszerek előállítását és gyógyszerellátást ismerő és kivitelező, a gyógyszerek hatásmechanizmusának, kölcsönhatásának, a különböző gyógyszerkészítmények biológiai hatásulásának és a gyógyszerek, gyógytermékek racionális, gazdaságos, ugyanakkor hatékony és biztonságos alkalmazásának sokoldalú szakértőjévé vált. A végzett hallgatóink több állásajánlat közül választhatnak, számos szakterületen találnak munkát. A gyógyszerész diploma megszerzését követően lehetőség van a szakgyógyszerészképzés tanulmányok elvégzésére is. Akit a tudományos kutatás érdekel, az a doktori (PhD) képzésbe kapcsolódhat be a diploma megszerzését követően.

A Pécsi Tudományegyetemen 2000-ben indult el a gyógyszerészképzés, majd 2009-ben már angol nyelven is elindult a képzés. A fejlődés következő lépéseként a Gyógyszerésztudományi Kar 2016-ban vált önálló karrá. A Magyar Akkreditációs Bizottság akkreditációs értékelésében megállapította, hogy kiváló minőségű és napjaink követelményeinek is megfelelő képzést nyújtunk. Végzettjeink 2009-től gyógyszerészdoktori („dr. pharm”) oklevelet kapnak. A szakgyógyszerészképzésünket legutóbb 2019-ben akkreditálták. A Kar önálló gyógyszer tudományi doktori iskolával is rendelkezik. A Kar hét szakmai-tudományos egységből épül fel: Gyógyszerészi Kémiai Intézet, Gyógyszer technológiai és Biofarmáciai Intézet, Gyógyszerészeti Intézet, Farmakognózi Intézet, Gyógyszerhatástani Tanszék, Gyógyszerészi Biotechnológiai Intézet és Gyógyszerészi Biológiai Tanszék.

A folyamatos megújulás alapvető követelmény egy egyetemen. Ezért az utóbbi években több új oktató és kutató laboratóriummal bővült a Kar két Rókus utcai épülete. A második, úgynevezett „K” épület használatba vétele folyamatban van. Ebben 3 új hallgatói labor, 2 új előadóterem és néhány új szemináriumi terem készült el. Ki kell emelni, hogy kizárólagos hallgatói-tereket, helyiségeket is kialakítottunk.



Prof. Dr. Botz Lajos
dékán
Pécsi Tudományegyetem
Gyógyszerésztudományi Kar

Önök az egyetemi képzésük jórészét egy megújult, színvonalas gyógyszerész campuson fogják eltölteni.

A pécsi képzésben általában magyar nyelven 60 - 70 fő első évfolyamos hallgató kezdi el tanulmányait. Az angol nyelvű képzésünk induló létszáma az utóbbi évek adatai alapján ehhez hasonlóan alakult. Azonban idén a koronavírus világjárvány hatására az angol hallgatók létszáma vélhetően csökken.

A viszonylag kisebb létszámú évfolyamokat azért is kedvelik a hallgatóink, mert a családi környezetben közvetlenebb kapcsolat alakul ki az oktatók és a diákok között, interaktívabban az órák és eredményesebbé válik ezzel a problémamegoldó és gyakorlatorientált képzésünk is. Az intézetekben sokszínű kutatómunka is folyik, amely a kémiai, farmakológiai, biológiai hatóanyagkutatástól, a készítmények formulálásán keresztül, egészen a gyógyszerek optimális alkalmazásának vizsgálatáig terjed. Az oktatásba bekapcsolódnak az Általános



Orvostudományi, a Természettudományi és a Közgazdaságtudományi Kar oktatói és intézetei is, igazolva a gyógyszerészeti tudományok és oktatásunk multidiszciplináris jellegét. Idén a járványügyi veszélyhelyzet kényszerű távolléti oktatásához is sikeresen, a hallgatók által is elfogadottan alkalmazkodott a Kar. Ennek révén számos új online oktatási megoldás színesíti és növeli az oktatásunk hatékonyságát.

A kutatás és innováció a tudományos lépéstartást szolgálja. E nélkül nincs színvonalas egyetemi képzés sem. Ezekbe Önök is bekapcsolódhatnak, ugyanis lehetőségük lesz a tudományos diákköri (TDK) munkára is. A TDK keretében a graduális képzésben résztvevő gyógyszerészhallgatóink közvetlenül csatlakozhatnak egy-egy intézet, tanszék tudományos kutatómunkájához. A TDK hallgatók eredményeiket az évente tartott házi TDK konferenciákon, valamint országos és nemzetközi rendezvényeken mutathatják be. A Kar hallgatói évek óta sikeresen szerepelnek ezeken a rendezvényeken. A TDK munka hozzájárul egy sikeres gyógyszerész diplomamunka, illetve doktori pályamunka elkészítéséhez, jó alapot ad a posztgraduális (PhD) munkára is, továbbá a végzés utáni szakterület, munkahely „megtalálását” is segíti. Nagy hangsúlyt fektetünk arra is, hogy a hallgatóink még diákkévek alatt ERASMUS ösztöndíjjal külföldi képzőhelyekre látogathassanak és bővíthessék nyelvtudásukat, szakmai kompetenciájukat.

Végzett gyógyszerészdoktoraink pályakövetésére irányuló tényadataink szerint a munkaerőpiac hazánkban és külföldön egyaránt elismeri felkészültségüket. A pályakezdő gyógyszerészeinknek nincs elhelyezkedési gondja. Jó látni,

hogy végzettjeink milyen sok területen állnak helyt, hazánkban és külföldön egyaránt, így van közöttük számos kiváló kutató, gyógyszer-tárvezető, kórházi főgyógyszerész, gyógyászati termékeket előállító cégtulajdonos, humán klinikai vizsgálatokat irányító szakember, gyógyszer-törtzskönyvező, de még kórházigazgató is. Számos hallgatói program is színesíti a pécsi képzést, teszi teljessé a hallgatói életet. A Gyógyszerésztudományok Fóruma keretén belül országosan és nemzetközileg elismert oktató-kutató kollégák szakmai előadásain vehetnek részt hallgatóink. A Gyógyszerész Hallgatók Bálja a Kar kiemelkedő eseménye, amelyen a jelenlegi és végzett hallgatóink, valamint oktatóink találkozhatnak és tölthetnek el egy kellemes estét. A Gyógyszerész Szakesten a Kar Rókus utcai épületének udvarán főzőverseny keretében méri össze tudásukat a hallgatóink, közben évfolyam-vetélkedő és focimeccs színesíti a programot.

Amennyiben röviden kellene jellemezni a pécsi gyógyszerészképzést, akkor a következőket emelhetjük ki a hozzánk belépő gólyáknak: hallgatóközpontú oktatás, családias légkör, színes programok, gyakorlatorientált és problémamegoldó képzés, innováció, céltudatoság, piacképes diploma.

Végezetül kívánok sok erőt és kitartást az elkövetkező évekre, továbbá kellemes tartózkodást Pécsen. Legyen türelmük az első évek alapozó ismereteinek fáradtságosabb elsajátításához. Életük legmeghatározóbb éveik következnek. Fiatal emberekből felnőttekké válnak, tanulókból szakemberekké. Kérem, törekedjenek arra, hogy ezek az évek életük egyik legjobban megtérülő befektetésévé váljanak!



GYTK HÖK KÖSZÖNTŐ

Kedves Gólyák!

Először is hadd gratuláljunk Nektek itt is a sikeres felvételitekhez. A több évnyi kemény munka igazán kifizetődőtt. Szeptembertől elkezdődik életetek egyik legmeghatározóbb és legizgalmasabb időszaka. Hazudnánk, ha azt mondanánk, könnyű lesz ez a következő öt év, de mind az instruktorokra, mind az oktatóitokra, és persze ránk, a HÖK-re is mindenben számíthattok.

Pár évvel ezelőtt mindegyikünk nagyon boldog és izgatott volt, mikor megtudtuk, hogy felvettek minket. Végre elindulhattunk azon az úton, hogy gyógyszerészek lehessünk. Tudtuk, hogy nem lesz könnyű, de azt is tudtuk, hogy végig kell csinálnunk. Az első napokban kerestük a helyünket, nem ismertünk senkit. Viszont az egyetemen könnyű barátságot kötni, hisz mindenkinek ugyanaz a célja: jó gyógyszerésszé válni. Alig egy hét alatt egy baráti társaság részévé váltunk, akikkel a szorgalmi időszak alatt ki tudtunk kapcsolódni, a vizsgaidőszakban pedig egymásba öntöttük a lelket, szurkoltunk egymásért a vizsgáinkon, majd együtt ünnepeltük meg a sikereinket.

Mi, a HÖK a sok tanulás mellett különböző programokkal igyekszünk színesíteni az egyetemi éveiteket. Kezdve a *Gyógyszerész szakesttel*, ami egy remek alkalom arra, hogy jobban megismerjétek az oktatóitokat. Vár rátok a *Gólyabál*, a népszerű *Medikus Kupa* és a *Medikus csütörtökök* is. Biztosak vagyunk abban, hogy már a gólyatáborban megtaláltátok azokat az embereket, akik mellettetek lesznek az elkövetkezendő évek során. Gyorsan elrepül majd ez az öt év, gyűjtsetek minél több emléket. Alig várjuk, hogy személyesen is köszönthessünk Titeket a családias hangulatú karunkon.

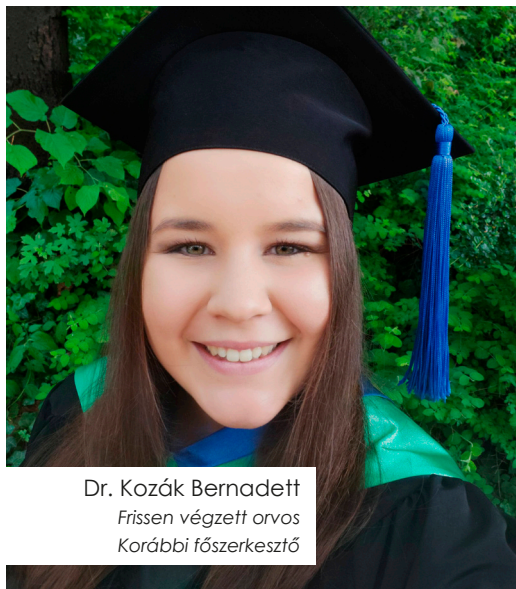
a PTE GYTK HÖK csapata

Jó tanácsok egy frissen végzett orvostól

Kedves Gólyák!

Bár biztosan hetek óta úsztok a gratulációk tengerében, engedjétek meg, hogy én is bővítssem a sort. Ebből a fantasztikus sikerélményből úgy sem elég, hisz nagyon nagy dolgot értetek el, és remélem, ez a győzedelmes lendület átsegít Titeket az első nagyobb akadályokon is.

Ha így, fellelkesülten beszélgették pár felsőbb évessel vagy frissen végzett orvossal, sokszor talán csak egy „Fussatok, bolondok!” – jellegű sóhajtásra telik tőlük válaszul. Ne vegyétek magatokra, ez nem Nektek szól. :) Csak a hosszú, fáradságos éveknél. Jól döntöttetek, mikor segítő szakmát választottatok, legyen az akár orvos, fogorvos, gyógyszerész. A könnyebb út helyett a nehezebbre léptetek, hogy időtöket és energiátokat nem sajnálva segítsetek majd másokon. Biztos lesznek olyan akadályok, mélypontok, amikor úgy érzitek, bár ne így lett volna. Bárcsak valami könnyebb életet választottatok volna. Egy-egy ilyen szakasz elkerülhetetlen, de csak azért, hogy utána főnixeket megszügyenítő lendülettel újjá szülessetek, és menetteljete a célotok felé. Remélem, kevésszer ütiték meg



Dr. Kozák Bernadett
Frissen végzett orvos
Korábbi főszerkesztő



ezt a mélypontot, de higgyétek el, cserébe majd sokszor fogjátok érezni életetekben a hátlát, hogy képesek vagytok másokon segíteni. Ezt az érzést nem csak diplomával a kezetekben érezhetitek. A hallgatói évek számtalan lehetőséget rejtnek magukban, amik által örömet okozhattok másoknak, illetve kipróbálhatjátok magatokat új területen. Lehetnek önkéntesek, Vörös Keresztesek, képviselhetitek társaitokat a HÖK-ben, a POE segítségével Teddy Maci Kórházban taníthattok, iskolákban előadhattok. Dolgozhattok egészségügyben a tanulmányaitok mellett, tapasztalatot (és pénzt) szerevezve ezzel. Apróságnak tűnhet, de okozhattok örömet társaitoknak egy jól előadott koncerttel, mondjuk egy PMS-en, vagy egy jól megírt írással az iskolaújságban. Számos extracurriculáris lehetőséget sorol fel újságunk, csak győzzetek majd választani! Hogy miért beszélek erről? Mert sokszor annyira a hosszútávú, magasztos céljainkra koncentrálnak, hogy elfelejtjük, nem kell minden nap megváltanunk a világot. Hogy az élet tartogat számunkra kisebb célokat, sikereket, amikhez nem kell hegyeket megmozgatnunk, és ezek átélése óvhat meg bennünket a gyors kiegéztől. Ahogy egy barátom mondta egyszer, veszélyes dolog mindig a jövőbe helyezni a boldogságunkat. Ha újra kezdeném, leginkább ezen változtatnék, és megtanulnám jobban értékelni a kisebb sikereket már az elejétől fogva. Szóval legyetek bátrak és aktívak, próbáljátok ki magatokat rengeteg dologban. És ha valami nem sikerül? Nem baj. A kudarc az egyik legjobb tanító, csak tudni kell újrazedni, és ha úgy van, tudni kell segítséget kérni.

Őszintén kívánom, hogy az egyetem minden képzeleteteket felülmúlja, megtanítson Titeket arra, amire szükségetek van – mind a tanulmányaitokban, mind az életben!

Parainesis az elsős fogorvostanhallgatókhoz

Először is engedjék meg, hogy gratuláljak a sikeres felvételihez és sok szeretettel köszöntsem Önöket! De hol is? Talán furcsának hat a kérdés, de tapasztalatból tudom, hogy az egyetemre bekerült hallgatók döntő többsége nem rendelkezik pontos ismeretekkel az egyetemi képzést, egyetemi életet vagy akár a választott szakmát illetően. Ezért szeretnék most pár gondolatot megosztani, ami reményeim szerint megkönnyíti az eligazodást a kezdetben bonyolultnak tűnő, a középiskolaitól jelentősen eltérő oktatási rendszerben.

Azt bizonyára mindenki tudja, hogy a képzés kreditrendszerben történik. Higgyék el, ez a rendszer sokkal inkább hallgatóbarát, mint oktató-közeli. Nagyon röviden összefoglalva: vannak kötelező tárgyak, amiket mindenkinek fel kell venni és teljesíteni is kell. Ezen kívül meghirdetünk olyan kurzusokat is, amik felvétele nem kötelező. Ezekből a hallgatók érdeklődési körüknek megfelelően tudnak csemegézni. És itt jön az első csapda.



**MINDEN FRISSEN
BEKERÜLT HALLGATÓ
ELSŐ GONDOLATA, HOGY
LEHETŐSÉGEK SZERINT ANNYI
TÁRGYAT VESZ FEL,
AMENNYIT CSAK LEHET,
MEGLEHETŐSEN TÚLVÁLLALVA
EZZEL MAGUKAT.
A KREDITRENDSZER
UGYANIS BECSAPÓS.**

Az órarend csak az ún. kontaktórákat tartalmazza: a rendszer felépítéséből adódóan ezek csak a tantárgyak ismeretanyagának kb. 40%-át tartalmazzák. A többit egyéni felkészüléssel (könyvtár, internet, önálló kutatómunka) kell a hallgatónak megszerezni. Ezt szem előtt tartva



az egyébként sem foghíjas órarend máris zsúfolt időbeosztást takar, ami a hét öt napját szinte reggeltől estig betölti.

Távol álljon tőlem, hogy választható kurzusokat meghirdető kollégáimat szírénekhez hasonlítsam, akik csábító tárgyaikkal az időhiány feneketlen mélységébe húzzák a hallgatót. Az alapozó modul tárgyai fontosak, amit az is igazol, hogy a fogorvos-tudományi kutatások jelentős részében éppen ezeket a területeket hívjuk segítségül. Klinikusként azonban fontosnak tartom hangsúlyozni, hogy a választható tárgyakra szánt kredit keretet nem érdemes már az első években feltölteni, hiszen a klinikai modulban is kaphat a hallgató számos olyan ismeretanyagot, amit gyakorló orvosként közvetlenül is hasznosíthat.



A fogorvos képzés másik sajátossága, hogy elméleti ismeretek mellett a manuális képességek felmérésére és fejlesztésére is nagy szükség van. A pácienseken végzett betegellátás nem csak szellemi, hanem testi felkészültséget is igényel. Ezeknek a készségeknek a meglétéről igyekszünk már a kezdeti időszakban tájékozódni és jól felkészült, tapasztalt oktatóink hasznos tanácsokkal igyekeznek személyre szabott felkészülési tanácsokat adni.

Végezetül egy jó tanács: a felsőbb éves hallgatóktól ne csak a legjobb szórakozóhelyek listáját kérjük el, hanem bátran támaszkodjanak az életből merített tapasztalataikra. Segítségnyújtás előtt oktatóink sem zárkoznak el, hiszen a célunk közös.

Magam és oktatótársaim nevében nagyon sok sikert és örömet kívánok egyetemre éveikre, és kívánom, hogy ugyanezt találják meg a későbbiekben választott hivatásuk gyakorlása közben is.

Dr. Marada Gyula
tanszékvezető
Fogpótlástani Tanszék

Molekuláris sejtbiológia



Hogyan épül fel a tárgy tematikája?

A tantárgy két féléves, az első év első és második félévében történik az oktatása. Az első félévben a hallgatók megtanulják azokat az alapvető molekuláris szintű biológiai folyamatokat, amelyek az egészséges sejtekben zajlanak (DNS replikáció, transzkripció, transláció, endocitózis, exocitózis, mitózis, meiózis stb.), valamint az egyes sejtalkotók morfológiai és funkcionális sajátosságait. Emellett megismerkednek azokkal a molekuláris biológiai módszerekkel, amelyekkel egyrészt a sejten belüli folyamatokat felfedezték, illetve azokkal is, amelyek napjainkban egyes betegségek diagnosztizálásakor rutinszerűen használatosak (pl. a fent is említett, és mindenki által már hallott PCR). A második félévben azokat a sejten belül zajló folyamatokat tárgyaljuk, amelyek a sejt és a környezete (másik sejt, sejtön kívül ún. extracelluláris tér) közötti interakciót követik. Az oktatás során végig nagy hangsúlyt helyezünk arra, hogy az éppen tárgyalt folyamat jelentőségét betegségekkel illusztráljuk.

Hol helyezkedik el a Molekuláris sejtbiológia a pécsi általános orvos és fogorvos hallgatók képzésében, miért szükséges az elsős hallgatóknak a tárgyat foglalkozniuk?

A Molekuláris sejtbiológia az általános orvostan- és fogorvostanhallgatók kurrikulumban alapozó moduljához tartozik, amelyet első évfolyamos hallgatóknak oktatunk. Ezennel meg is ragadnám az alkalmat, hogy a leendő elsős hallgatókat szeretettel köszöntsem. Gratulálok nekik a sikeres felvételihez, és sok sikert kívánok az egyetemi tanulmányaikhoz. Visszatérve a Molekuláris sejtbiológiára, erre a tantárgyra egyrészt más alapozó modulhoz tartozó tárgyak, másrészt később a preklinikai tantárgyak épülnek. Ezen túlmenően, az általunk oktatott anyag később a klinikumban is előkerül, gondoljunk csak a génterápiás eljárásokra, gének mutációjának kimutatására egyes betegségekben vagy éppen a koronavírus fertőzéskor a diagnosztikában használt PCR tesztre. Ezek miatt elengedhetetlen, hogy a hallgatók a Molekuláris sejtbiológia tantárgyat teljesítsék, mielőtt a ráépülő tárgyakat hallgatni kezdik.

Mi az a látásmód, gondolkodásmód, amelyre megpróbálják rávezetni az elsős kollégákat/ kolleginákat?

Fontosnak tartom, hogy a hallgatók az egyes fejezetekben tárgyalt folyamatokat ne vizsgakérdésszerűen, különálló jelenségként értelmezzék, hanem összefüggéseiben lássák mindazt, ami a sejten belül zajlik, és megértsék, hogy az egyes folyamatok hogyan kapcsolódnak egymáshoz, mit jelent egy-egy molekula (pl. fehérje) működésének megváltozása. Ennek megvalósulása nemcsak azzal jár, hogy a hallgató jó jegyet kap majd a vizsgán, hanem azzal is, hogy feltárul előtte egy, normális esetben (azaz egészségesben) minden molekulájában és minden mechanizmusában precíz módon, összerendezetten működő „világ”, a sejt, illetve a sejtek által felépített szövet, majd tovább szerveződve végül az emberi szervezet.

Mit tanácsolna az elsősöknek, milyen metódussal, hogyan tanulják a tárgyat? Mi könnyítheti meg a felkészülésüket, és mitől ózdkodjanak esetleg?

Először is fontosnak tartom megjegyezni, hogy bár olyan jellegű rendszeres számonkérések nincsenek egyetemen, mint egy középiskolában, elengedhetetlen a folyamatos évközi tanulás, hiszen egyetlen vizsgaidőszakban kb. akkora anyagmennyiség elsajátításáról kell számot adni, mint az érettségien. Ezért a félév során a hallgatók több évközi tesztet írnak, amelyek célja a tanulásra való ösztönzés. Azok a hallgatók, akik ezeken a teszteken jól teljesítenek, pontokat gyűjtenek, és felmentést kapnak a félév végi vizsga alól.

A folyamatos tanulás mellett elengedhetetlen, hogy a hallgató részt vegyen az órákon, és nemcsak azért, mert kötelező, és elmulasztása esetén nem fogadjuk el a félévet, hanem mert olyan információkhoz juthat hozzá, amelyeket nem biztos, hogy megtalál a tankönyv lapjain. Az oktatás három formában zajlik. A tantermi előadások az egész évfolyam számára biztosítják egy-egy anyagrészt vázlatát, frontális oktatás keretében. A szemináriumok kis csoportos interaktív foglalkozások, amelyek akkor a legélvezetesebbek, ha a hallgatók tesznek fel kérdéseket. Így az oktató szinte személyre szabott módon tudja azokat az anyagrészeket elmagyarázni, amelyek a hallgatók számára nehezen érhetőek. A gyakorlatok során pedig a hallgatók olyan gyakorlati készségeket sajátítanak el, melyeknek egyrészt a későbbiekben is hasznát veszik, másrészt könnyebben megértik a tanult elméleti anyagrészeket.

Sajnos a még fennálló koronavírus járvány miatt fel kell készülnünk arra is, hogy az oktatás részben, vagy legrosszabb esetben teljesen digitális formában fog történni. Ideális természetesen az lenne, ha minden órát a hallgatók jelenlétével tudnánk megtartani, és erre készül az intézetünk, ugyanakkor ennek lehetősége



nagyban függ az új koronavírus mutánsok által okozott fertőzőési hullámtól. Ez utóbbi pedig a társadalom átoltottságától függ, ezért ezen a fórumon is arra biztatok minden hallgatót, hogy ha még nem tette meg, vegye fel az oltást minél hamarabb. Az intézetünk ugyan az előző tanévben már sikeresen kialakította a tananyag oktatásának online rendszerét is, a jelenléten alapuló és az online tanítás közötti különbséget nem kell ecsetelnem, minden elsős ismeri a középiskolából. Tekintettel a bizonytalan helyzetre a tananyagjainkat, beleértve az előadások és gyakorlatok anyagát is, a kari (*PotePedia*) valamint intézeti weboldalak tárhelyein is elhelyezzük, melyek az egész tanév során elérhetőek a hallgatók számára.

Két dolog van, amitől óva intek minden hallgatót. Az egyik, hogy úgy tanulják meg a tananyagban szereplő idegen szavakat, hogy nem tudják azoknak a jelentését. Rettenetesen nehéz úgy tanulni, hogy valaki csak magol, de nem tudja mit, és az egyes kifejezése-



ket is sokkal könnyebb összekeverni, ha valaki nem tudja az adott szó jelentését. Az idegen szavak jelentése könyv formátumban nyomtatott szótárban (pl. *Orvosi szótár*) megtalálható, de akár az internet is segítséget nyújthat, amellett, hogy az oktatásunk során igyekszünk az idegen szavak jelentését megmagyarázni. A másik dolog, amit ne tegyenek a hallgatók, hogy korábbi, hallgatók által készített jegyzetből tanulnak. Időnként ezek a jegyzetek eljutnak hozzánk, és rendszerint sok hibát találunk benne. Az *Orvosi Biológiai Intézet* részéről hivatalosan ezeket senki nem lektorálta, ezért a benne szereplő tartalomért az intézet nem vállal felelősséget. Felelősséget kizárólag az intézet által kiadott jegyzetekben, a kari és intézeti hivatalos weboldalakra feltöltött digitális tananyagokban, valamint *Szeberényi professzor úr Molekuláris sejtbiológia* című tankönyvében olvashatókért vállalunk.

Melyek azok a választható (akár fakultatív, akár elektív) kurzusok, amelyeket ezért ajánlana, javasolna felvételre, mert esetleg megkönnyíthetik a felkészülést vagy az elmélyedést a tananyagban – illetve annak egyik-másik szegmensében?

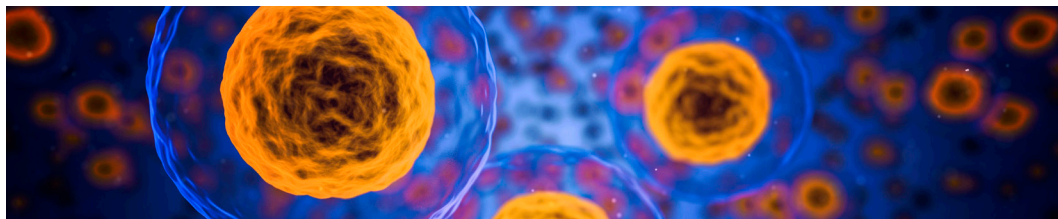
Azon általános orvostanhallgatók számára, akik szeretik a gondolkodtató feladatokat, ajánlom *Szeberényi professzor úr* első félévben induló elektív kurzusát, a *Molekuláris sejtbiológiai kísérletek* címmel. A kurzus tematikája gyakorlatilag párhuzamosan halad az előadások tematikájával, ezért az ott elhangzottak mélyebb megértését teszi lehetővé, és problémamegoldó feladatokon keresztül kísérletek eredményeit elemzik a hallgatók. A szóbeli vizsgára való felkészülést segíti az egyik fakul-

tatív kurzus, melynek címe *Hogyan vizsgálunk sejtbiológiából*. Ennek során a hallgatók a tételsor kérdéseiből készülnek óráról órára, és a vizsgán is közreműködő oktatók előtt számot adnak a tudásukról. A második félévben szintén felvehető ezeknek a kurzusoknak a 2. félévre kialakított verziója. Emellett egy másik fakultatív tárgy – a 2. félévben oktatott – a jelátviteli folyamatok rejtjelmeiben segít elmélyülni, címe: *Jelátviteli betegségek*. *Szeberényi professzor úr* másik kurzusa, a *Molekuláris Medicina* napjaink egyik legdinamikusabban fejlődő orvosi ágába enged bepillantást, melynek során a hallgatók a betegségek molekuláris biológiai módszerekkel történő diagnosztikájával, valamint a génterápia részleteivel bővíthetik tudásukat. A vizsgára való felkészülésben ugyancsak sokat segít a 2. féléves, általam oktatott *Az elektronmikroszkóp alapjai és felhasználási lehetőségei a diagnosztikában és a kutatásban* című elektív kurzus, melynek során az egyes sejtek és organelumok ultrastrukturális (elektronmikroszkópos) jellemzőinek bemutatása mellett megbeszéljük az adott sejtsejtszervecskében zajló molekuláris biológiai folyamatokat.

A fogorvostan hallgatók csökkentett óraszámában hallgatják a *Molekuláris sejtbiológiát*, ezért a vizsgára való felkészülésüket nagyban fogja segíteni a *Molekuláris sejtbiológia szeminárium fogorvostan hallgatóknak* címen megtalálható választható tárgy.

Dr. Ábrahám Hajnalka
intézetigazgató

Orvosi Biológiai Intézet és Központi
Elektronmikroszkópos Laboratórium



Biofizika

Miért szükséges a Biofizika tárgya, miért szükséges az elsős hallgatóknak a tárggyal foglalkozniuk?

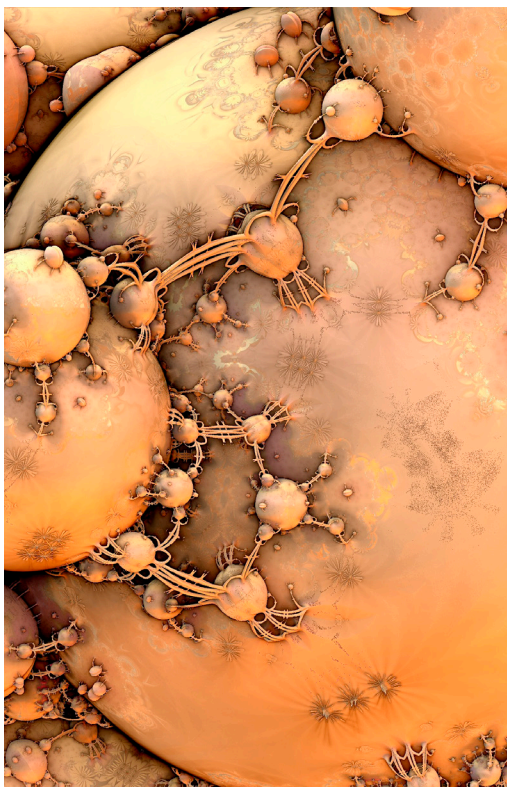
Az első félévben olyan alapozó dolgokról beszélünk, amelyek később esetleg a spektroszkópiában, műszerek használatában, valamint alap fizikai, biofizikai és élettani jelenségek megértésében meghatározó szerepet játszanak. A második szemeszter olyan műszereket mutat be, amelyek kutatásokban, diagnosztikában és terápiában fognak előjönni. Kiragadva ezek közül egyet: a képalkotó eljárások a mai modern diagnosztikában központi szerepet töltenek be. Elindulva az „ősi” röntgentől, annak a számítógéppel alátámasztott formáján keresztül, a PET-en az MRI-ig.

Ennek tükrében, mit tart feltétlenül fontosnak kiemelni a tantárgy kapcsán? Mi az a látásmód, gondolkodásmód, amelyre megpróbálják rávezetni az elsős kollégákat/kolleginákat?

Nagyon fontos, hogy egy olyan természettudományos szemléletet – legalábbis azon a szinten, amilyen en itt meg lehet valósítani – alakítsunk ki, vagy fejlesszünk tovább a diákokban, amely elvárható ezen az egyetemen, illetve amely elősegíti a későbbi szakmai előrelépést.

Hogyan épül fel a tárgy tematikája?

Az előadásokat végigbogarászva láthatják a kedves Gólyák, hogy egy viszonylag „száraznak” tekintett résszel kezdünk: megismerik az abszolút feketetestet, a hőmérsékleti sugárzást, a különböző atommodelleket, amelyek kialakultak a történelem során, ezt követően pedig tárgyaljuk az atommagot. Ezután már olyan általánosabb jelenségek kerülnek sorra, mint a diffúzió vagy az ozmózis, amiket könnyebb kötni a biológiához – de didaktikai, logikai okokból nem fordíthatjuk meg a sorrendet. Foglalkozunk majd érzékszervi receptorokkal, megtanuljuk, hogyan működik a szem, mint optikai rendszer, a fül, mint biológiai rendszer – amelyeknek az alapvető működési mechaniz-





musa fizikai elveket követ. Érintjük a sejtek szerkezetének azokat a vonatkozásait is, amelyek megítélésünk szerint a biofizika tárgykörébe (is) tartozik. Beszélünk a sejtmembránról, a sejtvez különböző komponenseiről, ezeknek a fizikai, mechanikai tulajdonságairól.

Mit tanácsolna az elsőseinknek, milyen metódussal, hogyan tanulják a tárgyat?

Mindenekelőtt meg kell tanulniuk tanulni. Nagyon sokat számít az is, hogy milyen „batyuval” érkeznek, milyen tudás birtokában vannak már, de sokkal fontosabb, hogy felvegyék azt a fordulatszámot, és elsajátítsák azt a tanulási rendet, ami ahhoz szükségeltetik, hogy megtanulják az ismeretanyagot. Ez valamennyire emberfüggő, általában véve azonban markánsan eltér a középiskolában megszokottól, mennyiségében is és a tudás szelektálásában is.

Ha valaki úgy értékeli, hogy az érettségit követően bekerült az egyetemre, és innentől kezdve nyilvánvaló, hogy nem lehetnek komoly elvárások vele szemben, hiszen megugrotta élete nagy magasságát, akkor keserűen fog csalódni a vizsgaidőszakban. Szerintem valójában sokkal könnyebb bekerülni, mint tisztességesen, jól végigtanulni egy ilyen egyetemet, és olyan eredményeket elérni, amik után visszanézve ő maga is azt mondhatja, ez méltó volt hozzám, és ahhoz az intézményhez, ahol tanultam.

Azt javaslom, üljék végig az előadásokat, kövessék azt a logikát, amit az éppen előadó koléga követ, és ezt értsék meg.

Vizsgáztatóként mik a tapasztalatai, szolgál-e valamiféle jó tanáccsal, hogyan vizsgázzanak a hallgatók?

Óva intenék mindenkit attól, hogy a rövid távú memória áldásosságát kihasználva a vizsga napján hajnali 6-ig bemagolják azt a tudást, amiről úgy gondolják, hogy fontos. Ez egyrészt azért nem jó, mert nem fognak emlékezni rá

3 hét múlva, másrészt azért sem jó, mert nem szabad úgy tanulni természettudományos tárgyakat, mint egy telefonkönyvet.

A következő tanácsomat én sem tudtam mindig megvalósítani, nevezetesen, hogy nem kell túlzolgulni egy vizsgát. Ez teljesen emberfüggő és a gyakorlattal is jön. Mi az első éven találkozunk azokkal a diákokkal, akik ott szembe-sülnek a vizsga légkörével, idegesek, feszültek. Ilyenkor a vizsgáztató megpróbál az elején 2-3 percben lazítani, visszavinni a vérnyomást 300, a pulzust 150 alá (nevetés) – ez vagy sikerül, vagy nem.

Az oktatók azonban nem azt szeretik kinyomozni, hogy mit nem tud egy diák, hanem annak örülnek, ha hallják, mit tud.

Egy tipikus hiba, hogy kapásból válszolnak a diákok a kérdésre.



Az igazság pedig az, hogy mi nem a reakció-idejüket mérjük – arra van másik tudományág –, hanem arra vagyunk kíváncsiak, hogy a válasz helyes-e.

Persze, ha elhangzik a kérdés, és utána hat órán keresztül ülünk, pizzát kell rendelnünk, akkor nyilvánvaló, hogy egy kicsit túlzásba esett a gondolkozással a delikvens, de nyugodtan megengedheti azt magának, hogy 5-10 másodpercig átgondolja az adott kérdést.

Melyek azok a választható kurzusok, amelyeket ajánlana, javasolna felvételre, mert esetleg megkönnyítik a felkészülést?

Akik a fizikaképzésben nem a csúcsra értek eddig fel, és nem publikáltak még könyveket (nevetés), de szeretnék érteni a dolgokat, számukra mankó vagy segítség lehet A *biofizika fizikai alapjai* című kurzusunk. Bátran ajánlom, mert az elmúlt évek is azt mutatták, hogy szeretik a diákok. Mind a három nyelven elindítjuk egyébként, és meg szoktuk hirdetni a második félévre is. Lényegében a középiskolai fizikai összefüggéseket beszéljük meg úgy, hogy példánkon keresztül kicsit el is mélyítjük.

Kedvelni szokták a diákok a sejtvázról szóló kurzusunkat (*A citoszkeletális rendszer*), amelynek a tematikája cca. 20%-ban átfed azzal, amit egyébként a tantárgy keretei között is oktatunk, de ad egy kitekintést. Egy szélesebb tudásbázisra építve kell megtanulni a motor-

fehérjéket, illetve a három citoszkeletális rendszert, meg az asszociált fehérjéket.

Az intézet egyik speciális kurzusa *Az izomműködés molekuláris alapjai* címet viseli. Ha valakinek van affinitása ezen molekuláris mikrorendszerek működésének megértése felé, akkor az izom egy csodálatos rendszer.

A *Diagnosztikai és terápiás módszerek biofizikai alapjai* kurzusunk nemcsak az első éven tanulóknak lehet hasznos, hanem magasabb évfolyamon is, amikor fizikailag is és időben is közelebb kerülnek a diákok ahhoz, hogy ezeket a módszereket testközelből lássák, megértsék és alkalmazzák.

Dr. Nyitrai Miklós
intézetigazgató
Biofizikai Intézet





(Bio)kémia

boldoguláshoz. Ezekben is segítenek – indirekt módon – az alapozó tantárgyak.

Az alapozó tárgyakon belül a kémia/ biokémia nehézsége és egyben szépsége is az, hogy a molekulák, amikről a tárgy szól, annyira kicsik, hogy szabad szemmel nem láthatók, csak elképzelni tudjuk azokat. Így nagyon sokat kell használnunk a fantáziánkat, és fel kell tudni építeni egy belső univerzumot, amely azután az élettan, kórélettan, patológia, gyógyszerstan és a klinikai biokémia megértését közvetlenül, a klinikai tárgyak nagy részét pedig közvetve támogatja.

Mi a kémia/ biokémia oktatásának szerepe az orvoképzésben? Hol tudják a hallgatók ezt a tudást kamatoztatni a későbbiekben?

Az orvos szakmája során rengeteg döntést hoz. Ezekhez a döntésekhez rengeteg különböző szempontot (természettudományos, etikai, gazdasági, jogi, logisztikai, HR stb.) vesz figyelembe. Ezek közül a természettudományos szempontok azok, amelyek kijelölik, hogy egyáltalán mi a lehetséges, illetve melyik döntésnek mi a megkerülhetetlen ára. A természeti törvények ugyanis kíméletlenek, sem fenyegetéssel, sem könyörgéssel, sem megvesztegetéssel, sem népszavazással, sem alkotmánymódosítással nem változtathatók meg. Aki a természeti törvények ellen vét, az nem csak akkor kap büntetést, ha a parkolóőr, rendőr, adóellenőr észreveszi. Viszont aki tisztában van a természeti törvényekkel, az saját maga és betegei előnyére tudja azokat kihasználni.

Az alapozó tantárgyaknak két fontos szerepét látom. Egyik a természettudományos alapozás, aminek szerintem az a célja, hogy amikor a hallgatók elérkeznek a pre-klinikai/ klinikai szakaszba, értelmes sebességgel tudjanak haladni a tananyagban, és ne kelljen folyton keresgélni a korábban tanultakat. A másik oldal, amivel a látványosabb problémák vannak, az az életmódváltás. Azok a praktikák, amik a tanulást (sőt, az időmenedzselést és prioritizálást) illetően a gimnáziumban működtek, az egyetemen hosszabb-rövidebb ideig működnek csak, és előbb-utóbb valami újat kell tanulni a

Hogyan épül fel a kémia/ biokémia oktatása?

Első félévben „Orvosi kémia” címmel oktatunk egy fő tárgyat, és tartunk mellé egy ún. kritériumkurzust „Az orvosi kémia alapjai” címmel, felzárkóztató céllal. Második félévben a „Bevezetés a biokémiába” című tárgyban a biomolekulák (szénhidrátok, lipidek, aminosavak/peptidek/ fehérjék és nukleotidok/nukleinsavak) kerülnek a fókuszba, valamint betekintést nyervek a hallgatók ezek főbb kölcsönhatásaiba is, pl. az enzimatisz folyamatokba és azok szabályozásába, valamint a molekuláris biológia néhány folyamatába. A harmadik félévben – „Biokémia” címmel – az anyagcsereútvonalakat ismertetjük meg közelebbről, beleértve azok szabályozását és az abban részt vevő hormonokat, jelátviteli utakat. A most belépő évfolyam lesz az első, amely a harmadik félév végén, a három félév anyagából tesz majd szigorlatot (a korábbi évfolyamok négy félév anyagából szigorlatoztak). A negyedik félévben „Orvosi biokémia” címmel pedig egy komplex képet igyekszünk adni a biomolekulák és az egyes anyagcserefolyamatok szerepéről, szabályozásáról, itt merülnek fel hangsúlyosan szerv- és organellumspecifikus megfontolások is, és ekkor esik több szó bizonyos betegségek molekuláris hátteréről is.

A négy félév anyagát úgy igyekeztünk felépíteni, hogy a tudás spirálszerűen alakuljon ki a hallgatókban, ehhez szemeszterről szemeszterre egyre magasabb szintű ismereteket adunk egyes visszatérő témákról – amelyek mindig

“Az egész oktatási tevékenységünk végső célja pedig az, hogy végzett hallgatóinkkal kölcsönösen büszkék lehessünk egymásra, illetve arra, hogy nálunk végeztek.”

támaszkodnak a korábbi félévek, esetenként más tárgyak anyagára is.

Mire számítsanak a hallgatók a számonkérések kapcsán?

A félévközi rendszeres készülést mind a négy félévben heti rendszerességű számonkérésekkel ösztönözzük és egyben támogatjuk, mert tudjuk, milyen fontos a mai 18-20 éveseknek a sűrű, és lehetőleg azonnali visszajelzés arról, hogy jól csinálják-e a dolgukat. Ezekkel a félévközi tesztekkel a félév végi vizsgára is lehet pontokat szerezni egyfelől, másfelől bizonyos szint el nemérése esetén már vizsgázni sem lehet az illető, az pedig gyakorlatilag évismétlést jelent.

Az első év első félévében egy ún. kritériumtárgy („Orvosikémia alapjai”) is szerepel a tanmenetben, mint az „Orvosi kémia” főtárgy vizsgára bocsátási feltétele. Aki jó előképzettséggel érkezik, az a félév elején egyetlen teszt megírásával teljesítheti ezt a kritériumtárgyat, és akkor nem kötelező látogatnia a tárgy heti két óráját. Másfelől, aki gyengébb háttérrel érkezik, annak jól jön ez a heti két óra gyakorlat, illetve elmélyítés, hogy a félév végére mindenki el tudjon érni egy közös szintre.

Melyek azok a választható – fakultatív vagy elektív – kurzusai az intézetnek, amelyek elősegíthetik akár az anyag könnyebb megértését vagy az abban való elmerülést?

Az intézet számos kurzust hirdet meg, amelyek segíthetik a főtárgyakra való felkészülést, de akadnak olyanok is köztük, amelyek extra ismeretekkel szolgálnak.

1. félév

Gyógynövények kémiája
Polifenolok kémiája

2. félév

Bioaktív vegyületek kémiája
Bioenergetika
A biokémia alapjai
Bioszervetlen kémia

A humán evolúció orvosi vonatkozásai
A nyomelemek orvosi jelentősége

3. félév

Biokémia - Kérdezz-felelek
A halál kémiája

A tömegspektrometria szerepe az orvostudományokban
A kémia vizsgától a biokémia szigorlatig (fogorvostanhallgatóknak)

4. félév

Élmény- és életszerű biokémia
Orvosi biokémia - Kérdezz-felelek
Patológiás elváltozások csontokon
Vállalkozásfejlesztés- és menedzsment

Mit üzenne a hallgatóknak?

A kémia/biokémia, mint az emberi testről szerzett molekuláris mélységű ismereteink összessége a XXI. században megkerülhetetlen, az orvosi diagnosztikában és a terápiában egyaránt. Az a célunk, hogy második év végére egy olyan szintre jussanak el, hogy kellő molekuláris szintű ismeretekkel felvértezve tudják megkezdeni a pre-klinikai modult.

A tárgyainkkal a magyar hallgatóinknak általában nem szellemi kapacitásbeli vagy természettudományos problémái szoktak lenni, tehát a tárgyaink nem megtanulhatatlanul nehezek. Akinek tartósan problémája volt az elmúlt években, azt tapasztalataim szerint különféle előítéletek, illúziók és tévhitok okozták. A legjobban mindannyian azt szeretjük, ha jól megérdemelt jeles osztályzatot adhatunk, szerencsére egyre többször volt erre alkalmunk. Szeretettel várjuk a TDK-zni vágyó hallgatókat, hiszen rengeteg színvonalas kutatásban vesz részt az intézet, melyek nagyon gyakran klinikai együttműködések. Itt folyik nálunk a kísérletes munka, de a beteganyagot/mintát valamelyik klinikáról hozzák, és az eredmények is valamely betegség jobb megismerését, vagy eredményesebb gyógyítását célozzák.

Dr. Berente Zoltán
intézetigazgató helyettes
Biokémiai és Orvosi Kémiai Intézet

HOGYAN

KÖZLEKEDJÜNK

PÉCSEN?

A karok épületeit tömegközlekedéssel, gyalogosan vagy biciklivel tudjuk leggyorsabban megközelíteni.

Szeretett városunk tömegközlekedését a TŰKEbusz Zrt. autóbuszai biztosítják immáron 2012 óta. Honlapjukon a www.tukebusz.hu weboldalon minden nappali és éjszakai járatot megtalálhatunk.



A helyi buszokat elővételi menetjeggyel, havi és negyed éves bérlettel vehetjük igénybe. Vonaljegyet kisebb boltokban, postahivatalban vagy akár a buszon a sofőrnél is megvásárolhatunk, ugyanakkor ez már többbe kerül, mintha elővételben vennénk meg. A jegyelővétel legkényelmesebb módja, ha letöltjük a Tűkebusz mobilalkalmazását, így telefonról is akár indulás előtt közvetlenül, gyorsan és egyszerűen megválthatjuk jegyünket. A bérletvásárlásnál különböző kedvezmények közül választhatunk.

Tanulói bérlet vásárlásához érvényes matricával ellátott diákigazolvánnyal kell rendelkezni, illetve aki még nem kapta kézhez a plasztik kártyáját, akkor átmenetileg a *Tanulmányi Hivataltól* igényelhet utazási kedvezményre jogosító igazolást. Ezt az igazolást helyi és helyközi járatokra is igénybe vehetjük.

Pécsi ideiglenes vagy állandó lakcímmel rendelkező polgárok válthatják ki a Tűke kártyát, ami nemcsak utazáshoz, de éttermekbe és üzletekbe is különböző kedvezményekre jogosít. A kártyaigénylés részletesebb menetét megtaláljátok a www.tukekartya.pecs.hu oldalon, valamint a kártyaelfogadó helyek listáját is.

Bérleteinket a város több pontján is meg tudjuk vásárolni, az egyetemhez legközelebb eső pont a PTE BTK TTK aulája az Ifjúság útján. Ha vonattal érkezünk Pécs városába, akkor a vasútállomás jegypénztárában az 1-es ablaknál tudjuk leggyorsabban megváltani menetjegyünket vagy bérletünket. A bérletpénztárak részletes nyitvatartásáról a www.tukebusz.hu oldalon tájékozódhatunk.

Utazás során ne feledkezzünk meg arról sem, hogy a buszon szállítható kézipoggyász mérete és száma is maximalizálva van, ez fejenként 2 db 40 x50x 80 cm vagy 20x20x200 cm-s tárgyat jelent.

Egy felmérés szerint Pécsen egyre növekszik a biciklivel közlekedők száma. Tehát, ha már ismered a járást, érdemes beruházni egy kérekpárra, hiszen rövid idő alatt eljuthatunk A pontból B-be. Megspóroljuk a csúcsforgalommal járó dugókat, és a tömött tömegközlekedési eszközökön sem kell levegőért kapkodni.



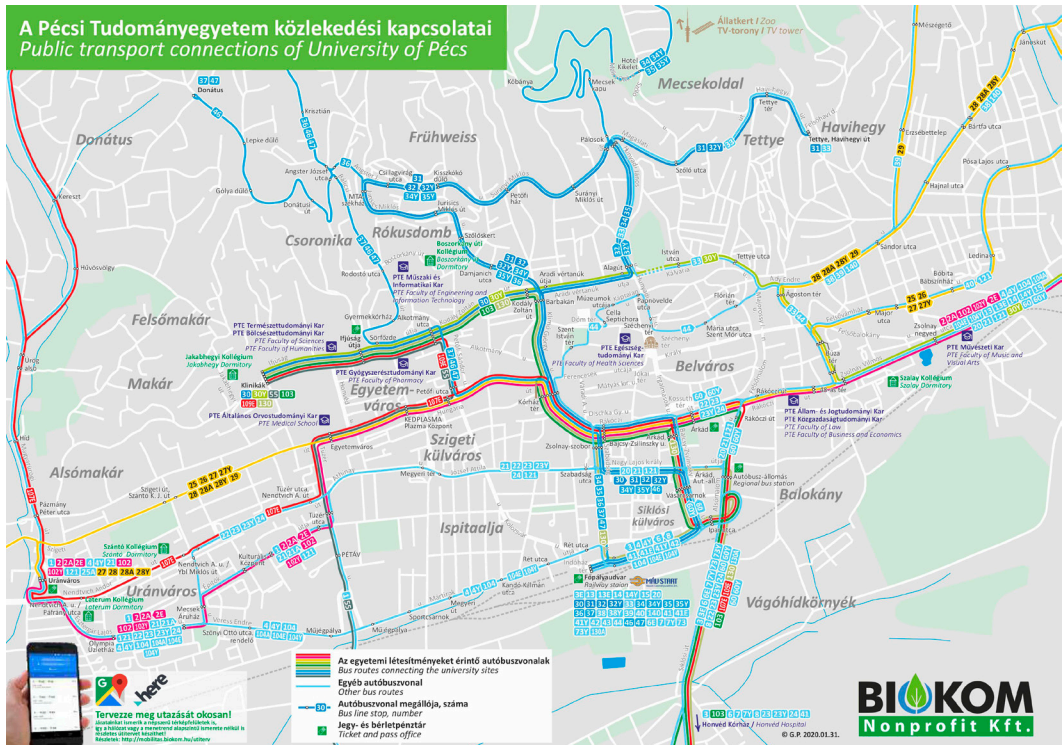


nunk. Nem utolsó sorban, nincs is annál szebb, mint egy tavaszi vagy őszi napon végig kerékpározni Pécs színpompás utcáin.

Bicikli út köti össze a Tudásközpontot és Egyetemvárost, továbbá az uránvárosiak is egészen az egyetemig bicikliúton közlekedhetnek. Szabadidős tevékenységként bicikliúton juthatunk el Orfűre vagy Pellérdre is. A Pellérdre vezető bicikliút nemrég lett kibővíve, így már egészen az Expo Centertől tekerhetünk biztonságosan az arra kijelölt biciklis útvonalon. Az orfűi túra kicsit hosszabbnak bizonyul, de akár már Uránvárostól egyenes úton vezet, egy két emelkedővel az Orfűi-tavakhoz.

Összességében elmondható, hogy több várossal ellentétben Pécsen nagyon jól megoldott és sok alternatívát kínál a közlekedési hálózat. Véleményem szerint a város minden pontja megközelíthető személygépjármű nélkül is, ami nagyon pozitív és a lakóhely élhetőségét jelentősen javítja. Az utóbbi időben megjelentek a város különböző pontjain a bérelhető biciklik és segédmotorok, amik az egyetemi hallgatónak is nagy segítségükre lehetnek, ha időhöz vannak kötve, ugyanakkor a közösségi tömegközlekedésnél rugalmasabb megoldást keresnének.

Összeállította: Dr. Szabó Petra



EGYETEMI HALLGATÓI ÖNKORMÁNYZAT

Kedves Gólya!

Gratulálunk a sikeres felvételihez! Az egyetemi élet egy fontos újdonsága, hogy rengeteg juttatás válik számokra elérhetővé, viszont ezek döntő többsége pályázat útján nyerhető el. Annak érdekében, hogy a lehető legkevesebb meglepetés érjen Téged, összeszedtük, mire érdemes figyelni.

A pályázatok, amelyekkel találkozni fogtok, a PTE Egyetemi Hallgatói Önkormányzat (EHÖK) Szakbizottságának hatáskörébe tartoznak. A szakbizottságok tagjai a szemeszter kezdetétől személyesen elérhetőek az EHÖK Pályázati és Szolgáltató Irodájában (7622 Pécs, Vasvári Pál utca 4.), melynek nyitvatartási rendjéről informálódhatsz a pfeehok.hu-n és az EHÖK Központi Pályázati és Szolgáltató Iroda Facebook oldalán, mindemellett ezeken a helyeken minden aktuális pályázati kiírásról elsőkézből értesülhetsz.

A jogosultsági feltételekről bővebben a pályázati kiírásban és a Térítési és Juttatási Szabályzatban (TJSZ) olvashattok. A legfrissebb TJSZ mindig elérhető a [www.pte.hu/Oktatas/Hallgatói információk/Hallgatói szabályzatok](http://www.pte.hu/Oktatas/Hallgatoi_informaciok/Hallgatoi_szabalyzatok), nyomtatványok menüpont alatt.

Szociális alapú ösztöndíjak

Rendszeres Szociális Ösztöndíj és Alaptámogatás

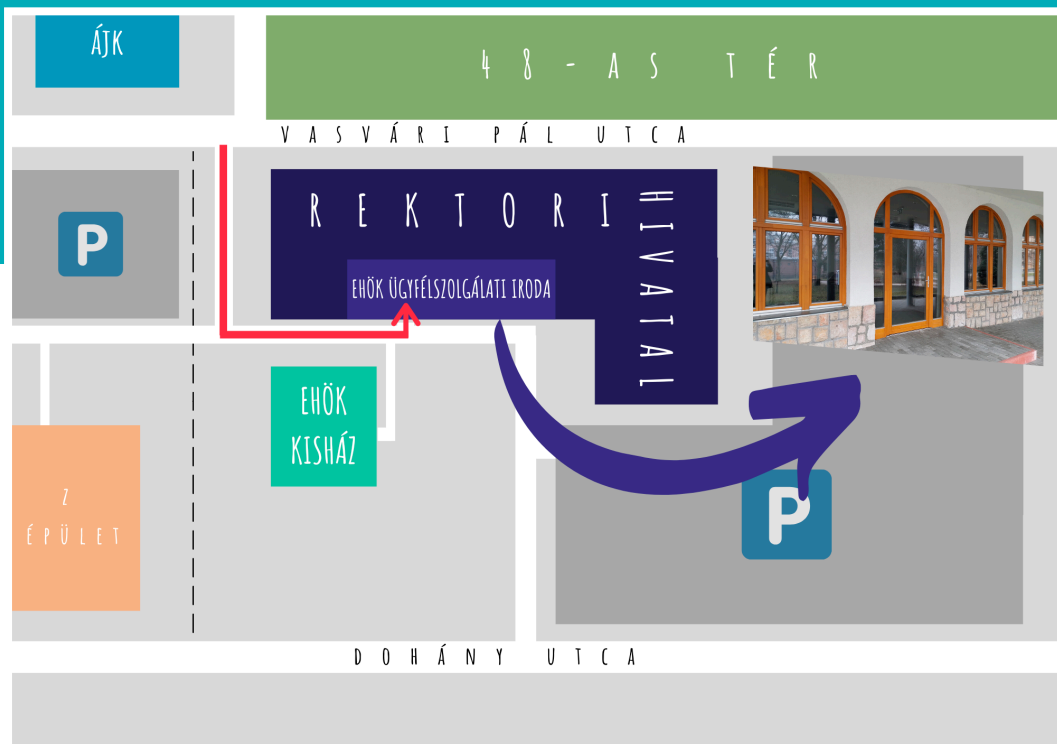
A Rendszeres Szociális ösztöndíjra azon hallgatók jogosultak, akik állami (rész)ösztöndí-

jas, államilag támogatott képzési formában folytatják tanulmányaikat, vagy azt államilag támogatott képzési formában kezdték meg és az adott szakon, szakképzésben megkezdett féléveinek száma alapján jogosultak lennének államilag támogatott képzésben való részvételre. A pályázatot szociális rászorultság alapján bírálják el, a támogatást havi rendszerességgel utalják adott félév során. Jelentkezni minden szemeszter elején, szeptemberben, illetve január végén-február elején lehet, olyan körülmények igazolásával, mint például az egy háztartásban élők jövedelmi helyzete, a lakóhely és a képzőhely távolsága, az egészségügyi kiadások vagy egyéb szociális adatok. A jelentkezés alapvetően elektronikus úton, a Neptun tanulmányi rendszerben történik, azonban a pályázati űrlapot és a szükséges mellékleteket papír alapon is el kell juttatni a bírálókhoz.

Kizárólag az első szemeszterben a rendszeres szociális ösztöndíjjal együtt Alaptámogatásra is lehet pályázni, amelyet előbbi űrlapján lehet kérvényezni, s csak azoknak ítéltető oda, akik a kormányrendelet által meghatározott kiemelt kategóriába (pl.: nagycsaládos, hátrányos helyzetű, (fél)árva, stb.) tartoznak.

Rendkívüli Szociális Ösztöndíj

A Rendkívüli Szociális ösztöndíjra azon hallgatók jogosultak, akik állami (rész)ösztöndíjas, államilag támogatott képzési formában folytatják tanulmányaikat, vagy azt államilag támogatott képzési formában kezdték meg és az adott szakon, szakképzésben megkezdett féléveinek száma alapján jogosultak lennének államilag támogatott képzésben való részvételre. A hallgató szociális helyzetének váratlan romlása, változása (haláleset a családban, lopás, baleset, gyermekszületés, házasságkötés) esetén igényelhető, egyszeri juttatás. A pályázat minden szemeszterben a meghirdetést követően adott szemeszter végéig folyamatosan benyújtható.



Bursa Hungarica Ösztöndíj

A Bursa Hungarica Felsőoktatási Önkormányzati ösztöndíjrendszer célja az esélyteremtés érdekében a hátrányos helyzetű, szociálisan rászorult nappali tagozatos hallgatók támogatása. Az ösztöndíjra az állandó lakóhelyeként bejegyzett önkormányzatnál pályázhat, amennyiben az részt vesz a Bursa Hungarica Ösztöndíjprogramban. Jelentkezés menete, határidők, és minden szükséges információ az adott önkormányzatnál érhető el, illetve a Bursa Hungarica honlapján.

Szakmai Gyakorlati Ösztöndíj

A szakmai gyakorlati ösztöndíjat azok a hallgatók pályázhatják meg, akik államilag támogatott képzési formában folytatnak tanulmányokat, a tanulmányaikból kifolyólag pedig a képzési és kimeneti követelményben meghatározott, legfeljebb fél évig tartó összefüggő szakmai gyakorlaton vesznek részt, melynek helyszíne legalább 30 km-re van a lakhelytől és nem a képzési helyen történik. A pályázati időszak megegyezik a rendszeres szociális ösztöndíj pályázat benyújtási idejével, félévre, havonta folyósított juttatás.

Teljesítményalapú ösztöndíjak

Tanulmányi Ösztöndíj

A tanulmányi ösztöndíj egy pályázathoz nem kötött, automatikusan, havonta folyósított juttatás, amennyiben tanulmányi átlagod eléri a meghatározott jogosultsági határt. Az ösztöndíj egy tanulmányi félév időtartamára adható, az adott kari szabályozás szerint a *Központi Tanulmányi Iroda (KTI)* vizsgálja felül a jogosultságot minden szemeszter elején.

Intézményi Szakmai Tudományos Ösztöndíj

A tantervi követelményeken túlmutató (tudományos, sport, művészeti, közéleti) tevékenységet végző hallgató részére pályázat alapján, fél évre elnyerhető, havonta folyósított juttatás. Minden szemeszter első hónapjának közepétől pályázható.

Kriszbacher Ildikó Ösztöndíj

A PTE Kriszbacher Ildikó Tehetséggondozó Programjának célja, hogy elősegítse a hallgatókban rejlő tehetség kibontakozását, a legtehetségesebb hallgatók egyetemi oktatóvá

és kutatóvá válását. A program különlegessége, hogy tutor-mentor rendszerben működik, így szorosabb felügyelet mellett végzik az abban részt vevő hallgatók kutatási tevékenységüket.

Nemzeti Felsőoktatási Ösztöndíj

A Nemzeti Felsőoktatási Ösztöndíj a kiemelkedő tanulmányi eredményű, tudományos diákköri (TDK) munkában, illetve szakmai téren kimagasló eredményeket elérő hallgatók részére pályázati úton adható ösztöndíj, amit az adott felsőoktatási intézmény előterjesztése alapján az oktatási és kulturális miniszter adományoz.

Új Nemzeti Kiválóság Program

Az Új Nemzeti Kiválóság Program (ÚNKP) célja, hogy a felsőoktatásban résztvevők kutatói-alkotói kiválóságának támogatása révén ösztönözze az egyetemek tudományos teljesítményét, erősítse a kutatói utánpótlást, vonzóvá tegye a tudományos életpályát, segítsen itthon és a pályán tartani a legkiválóbb oktatókat és kutatókat.

Külföldi tanulást támogató ösztöndíjak

Erasmus

Az LLP/ERASMUS az *Európai Unió* mobilitási programja, célja az európai felsőoktatási intézmények közötti mobilitás elősegítése. A program minimum három, maximum tíz hónapos (általában öt hónap) időtartamra teszi lehetővé a tandíjmentes külföldi tanulmányokat. Külföldi tanulmányutak és szakmai gyakorlatok folytatásához az Erasmus jelenleg a legnépszerűbb csereprogram.

Campus Mundi

Magyarország versenyképessége szempontjából kiemelten fontos, hogy a magyar felsőoktatási intézményekből kikerülő diplomás munkaerő felkészültsége megfeleljen a globális verseny kihívásainak. A Campus Mundi

program célja a felsőoktatás minőségének javítása, különös tekintettel a foglalkoztathatóságra, valamint a magyarországi felsőoktatási intézmények nemzetközi szerepének, elismertségének növelése. A projekt egyrészt a nemzetközi hallgatói mobilitás elősegítését, másrészt a hazai felsőoktatási intézmények hallgatóvonzó képességének és nemzetköziesítésének támogatását szolgálja.

Kollégiumok

A Pécsi Tudományegyetem valamennyi képzési helyén saját kollégiummal rendelkezik. Pécsen összesen közel 3.200 férőhely várja a hallgatókat, melynek 95%-a új, a modern követelményeknek megfelelő felújított férőhely. Ez a szám nemsokára további 380 férőhellyel bővül a felújított *Balassa Kollégium* megnyitásával, mellyel tovább javulnak hallgatóink kollégiumi elhelyezési lehetőségei.

A kollégiumok döntő többsége apartmanos rendszerben üzemel, azaz két-két lakószobához tartozik egy közös vizesblokk, valamint főzési és étellelegítési lehetőséget biztosító konyhasziget. A kollégiumok szolgáltatásai közé tartoznak még az étel- és italautomaták, valamint számos helyen büfé és menza, valamint mosási lehetőség biztosítása is.

A kollégiumi havidíjak rendkívül kedvezőek, az állami ösztöndíjas hallgatók esetén 9.320 Ft-tól 17.475 Ft-ig alakulnak a kollégium komfortfokozatától függően. Az önköltséges hallgatók is az albérltetarak töredékéért, 12.000 és 18.000 Ft között kaphatnak elhelyezést.

Bármilyen felmerülő kérdés esetén keressetek minket bizalommal, pályázatok esetén a palyazatok.ehok@pte.hu, kollégiumi elhelyezéssel kapcsolatosan a kollegiumok.ehok@pte.hu e-mail címen.

Élményekben és sikerekben gazdag egyetem-i éveket kívánunk!

az EHÖK csapata
Forrás: pteehok.hu



Érezd magad jól!

Bemutatkozik a YourLife program

Mi a YourLife program?

A YourLife@ÁOK, a PTE ÁOK egészségprogramja. Célunk, hogy az itt tanuló hallgatók és az itt dolgozó munkatársak jól érezzék magukat a bőrükben. Ennek érdekében szolgáltatásokat nyújtunk, programokat szervezünk, és azért dolgozunk, hogy az "Egészség, mint érték" szervesen beépüljön karunk életébe. A YourLife program egyben zászlóshajó is a PotePillars stratégiai tervezési folyamat WellBeing koncepciójának megvalósítása során.

Kik vagyunk?

Kollégáink többsége az ÁOK Orvosi Népegészségtani Intézet munkatársa, különböző szakterületekkel és tapasztalattal (pl. szakorvos, dietetikus, gyógytornász, life coach). A Dékáni Vezetőség szívügye a hallgatók és dolgozók jólléte, így magával Dékán Úrral és számos kollégájával folyamatos egyeztetések során közösen dolgozzuk ki a programokat. Lelkes hallgatók is aktív résztvevői a csapatunknak. Szorosan együttműködünk a PsziKonnal (Egészségpszichológiai Konzultációs szolgálat), a Testnevelés- és Mozgásközponttal és különböző hallgatói szervezetekkel (HÖK, POE, Pártfogó Program, stb.) is.

Milyen (térítésmentes) szolgáltatásokat vehetnek igénybe a hallgatók?

Hozd ki magadból a legjobbat!

Kollégáinkat keresheted, ha úgy érzed, lehetne még jobb a teljesítményed, közérzeted akár fizikai, akár szellemi vagy lelki szempontból. Kereshetsz felmerülő kérdésekkel, speciális igényekkel az alábbi témákban:

Táplálkozás

- Ha szeretnéd koncentrációd, tanulmányaid személyre szabott táplálkozással támogatni,
- ha nem érzed kiegyensúlyozottnak az étkezésedet,
- ha speciális étrendet kell vagy szeretnél követni, de nem tudod, hogyan kezdj hozzá,
- ha fogyni / hízni szeretnél, vagy
- ha csak szeretnél egy profi és bátorító dietetikussal beszélni,
- jelentkezz dietetikai konzultációra!

Gyógytorna / Gyógytornással konzultáció

- Ha érzed, hogy nem esik jól sokat ülni,
- sérülésed után szeretnél újra edzeni, de tanácstalan vagy, hogyan kellene elkezdni,
- személyre szabott gyakorlatsorokat szeretnél megtanulni, megismerni,
- vagy mozgásszervi panaszaid vannak,

keresd bátran gyógytornász kollégánőket!

Életvezetés, mentális és lelki egészség (life coaching)

- Ha javítani szeretnéd hatékonyságodat valamely életterületeden (tanulás, magánélet, emberi kapcsolatok, kommunikáció, stb.),
 - ha úgy érzed, nincs elég önbizalmad,
 - ha úgy érzed, mintha megakadtál volna valamivel (vagy valakivel) kapcsolatban az életedben,
 - vagy csak szeretnéd jobban megismerni Önmagad,
- jelentkezz life coachingra!

Dohányzásról való leszokás támogatása

Ha úgy érzed, most jött el az idő, hogy végre letedd a cigarettát, egyéni vagy csoportos konzultáción vehetsz részt. Írj nekünk bármelyik elérhetőségünkön!

Egyéni konzultációink, csakúgy mint különböző témájú workshopjaink, programjaink térítésmentesen vehetőek igénybe hallgatóink számára.



Események, programok, hagyomány

Egészséges Étélkészítő Workshop

Havi rendszerességgel vehettek részt ezeken az alkalmakon. Profi dietetikus vezetésével tanulhatjuk meg, hogy készítsünk egészséges alapanyagokból ízletes ételleket. A workshopok az ÁOK hallgatóinak és dolgozóinak térítésmentések, az alapanyagokat és a helyszínt is a Kar biztosítja. Előzetes regisztráció szükséges! Amennyiben a járványügyi helyzet úgy kívánja meg, a saját konyhádból csatlakozhatsz a programhoz, Zoom-on keresztül.

Tanulást és magánéletet segítő workshopok

Legyen szó idő- vagy energiabeosztásról, stresszkezelésről, vizsgadrukkról, együtt mindig könnyebb megoldást találni. A hallgatók igényei és visszajelzései alapján alakítjuk a havonta megrendezésre kerülő programokat. Inspiráló környezet és jó hangulat vár ezeken a családi hangulatú workshopokon!

Gerinctorna

Gyógytornász kollégánknak gerinctornát tart minden héten online (is), – a korábbi gyakorlatnak megfelelően – legnagyobb valószínűséggel Facebook Live Stream-en keresztül a www.facebook.com/your.life.at.aok oldalon.

Sport-és Egészségnapok / -hetek élőben és online

2019 óta több alkalommal szerveztünk hallgatóink és munkatársaink számára olyan eseményeket, ahol sportágakat próbálhattak ki tét és elköteleződés nélkül (jóga, zumba, Pilates, NMPT, gerinctorna, küzdősportok, íjászat, frizbi, aquafitness), és információt gyűjthettek az egészséges életmódról, ételkóstoló vagy előadások keretében. A világjárvány beköszöntével otthoni eszköz nélküli edzésekkel, online is kipróbálható mozgásformákkal bővítettük a repertoárt.

Nagy Orvostári Lépcsőfutás

Jelmezes lépcsőfutás? Bizony ám... ☺ Látunk Pókembert, elefántot és tükörtojást is

futni 2020. február 19-én. Nemcsak hallgatóink, de intézeteink dolgozói is megmozdultak. Szuper buli volt, idén Ti is részt vehettek benne! A lépcsőfutásról szóló videót megnézheted itt: <https://bit.ly/3rDd9kZ>

YourLife és Covid

Konzultációink, szolgáltatásaink online is elérhetőek. Tapasztalataink szerint legalább olyan jól működnek, mint a személyes találkozáások. Természetesen fizikai jelenlétet igénylő méréseket (pl. dietetikai konzultáció során, fizikai állapotfelmérés a gyógytornához) nem tudunk ebben a formában végezni, ugyanakkor az eddigiek alapján megoldást találunk ezekre a helyzetekre is. Egyes esetekben az online helyzet előnyeit is tapasztaljuk, pl. időbeosztás, fizikai távolság áthidalása szempontjából.

PROGRAMJAINKAT A MINDENKORI (JÁRVÁNYÜGYI) HELYZETNEK MEGFELELŐEN ALAKÍJTJUK, ÍGY HA SZÜKSÉG LESZ RÁ, AZ ONLINE TÉRBEN ÚJRA MEGRENDEZZÜK PÉLDÁUL A SPORT- ÉS EGÉSZSÉGNAPOKAT (IS).

Ha Te is új kihívások elé nézel ezekben a rendkívüli időszakokban, keress minket bátran, és seáitünk meoldást találni!



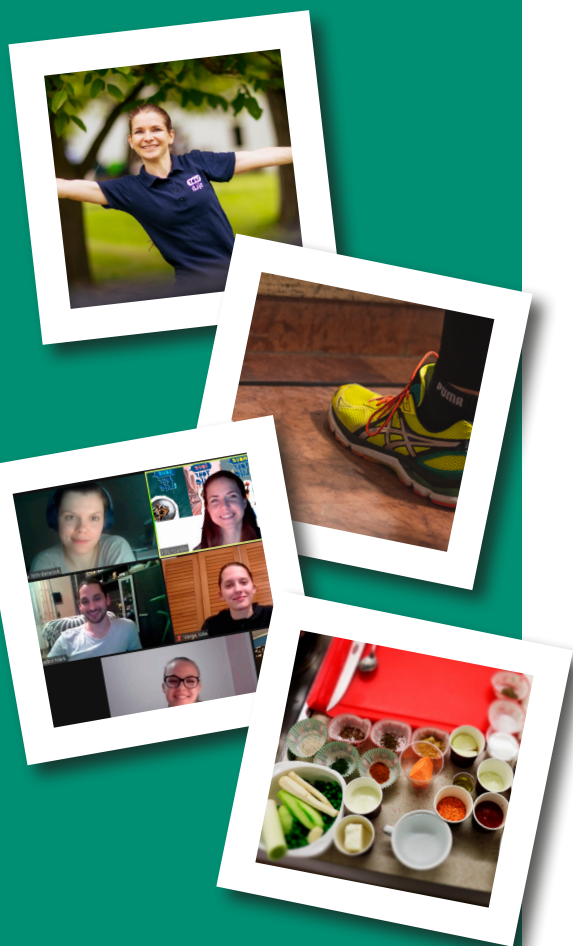
Kapcsolat

Legegyszerűbben Facebook (www.facebook.com/your.life.at.aok) vagy Insta (www.instagram.com/yourlifeaok) üzenetben kérdezhetek tőlünk.

A konzultációkra bejelentkezhetek a yourlife@aok.pte.hu email-címen is.

Bővebb információt és érdekes tartalmakat találsz a yourlife.aok.pte.hu honlapon.

Személyesen az Orvosi Népegészségügyi Intézetben találjátok meg munkatársainkat (Szigeti út 12., új campus, 3. emelet).





Teddy Maci Kórház

Csatlakozz a Pécsi Orvostanhallgatók Egyesületéhez!

Amikor felvettek az orvosira még nem tudtam, mennyi lehetőség tárulkozik elém az igencsak hosszúnak tűnő úton, ami a diplomáig vezet. Röviden szeretném bemutatni Nektek egy, a számomra igen kedves emlékeket és sok-sok élményt adó szervezetünket, a Pécsi Orvostanhallgatók Egyesületét (POE).

Elsős voltam, amikor először hallottam a hallgatókból álló, sokrétű programokat nyújtó közösségről. Elsőként az elsősegély szekció ragadott magával, ahol az újraélesztés, a sebimitálás és sebellátás trükkjeit tanultam ki. A következő fejezet számomra a *Teddy Maci Kórház* volt, aminek keretein belül óvodákba és általános iskolákba látogattunk. Ez anynyira megtetszett, hogy hamarosan asszisztensi, majd koordinátori pozícióban folytattam munkásságom. A program célja, hogy a gyermekek megbarátkozzanak a fehér köpennyel, és ismerőssé tegyék a legalapvetőbb orvosi eszközöket, így egy esetleges orvosi rendelőbe látogatáskor kevesebb szorongás és félelem legyen bennük.

Minden tavasszal az egyetem aulájában

kerül megrendezésre a *Teddy Maci Családi Nap*, ami a legnagyobb szervezésű programunk. Itt tartunk többek között maci műtétet, amihez lehetőségük van a kicsiknek műtős ruhába beöltözni, és anatómiai ismereteket elsajátítani. Elhozhatják magukkal a beteg plüssállatkáikat, amiket az ambulancia keretei között vizsgálgatunk és gyógyítunk. A programon van továbbá mód sebek imitálására, de egészséges életmóddal kapcsolatos feladatokra is. Plüss kórokozók segítségével mikrobiológia szekciónk a fertőző betegségekkel kapcsolatosan ad át játkékosan információkat, és a helyes kézmosás technikájának elsajátítására ad lehetőséget.

A POE azonban nem csupán a legkisebbek részére nyújt játékos ismertető feladatokat. Az egyesületünk a többi hazai orvosi egyetem helyi bizottságaival alkotja a *HuMSIRC*, azaz a *Magyar Orvostanhallgatók Egyesületét*. A világ több, mint száz országának képviselői együtt az *International Federation of Medical Students' Associations (IFMSA)*, azaz a *Nemzetközi Orvostanhallgatók Egyesületét* adják. A szervezet a betegségprevenció, az egészségnevelés, és az emberi jogok területén lát el feladatokat, valamint kutatási (SCORE) és szakmai (SCOPE) cseregyakorlatok eltöltésére nyújt lehetőséget a tagok számára.



Változatos programjaink közül kiemelendő az egészségnapok szervezése, a prevenció órák, vetélkedők, szűrőprogramok és tanácsadás, ahol a következő szekciókban tudnak hallgatótársaink tevékenykedni: a közegészségügyi csoport részei a drog-, dohányzás-, alkohol- és rákprevenció; másik nagy terület az AIDS és szexuális úton terjedő betegségek megelőzésével foglalkozó részleg.

Az egyes POE programok szervezéséért, és az eseményeken való részvételért pontokat tudnak a hallgatók gyűjteni, amiket a cseregyakorlatokra történő jelentkezés során lehet felhasználni. A kiutazások alkalmával 4 hétre tudnak egy országba gyakorlatra menni, ahol számos szakmai tapasztalatra és fejlethetetlen élményre tehetnek szert.

Minden évben beutazó hallgatók is érkeznek Pécsre, így fontos feladatot látnak el a *Contact Person*-ok is (CP). Feladatuk a külföldi hallgatók tájékozódásának segítése, és a közösségi programokon való aktív részvétel és szervezés, hogy az ide érkező diákok is a lehető legjobb időt töltsék nálunk.

Amennyiben e fenti pár sor felkeltette az érdeklődésedet, várunk szeretettel egyesületünkben!

Glavaticy András
Hatodéves orvostanhallgató
POE-Tudományos elnökhelyettes





LEGYÉL TE IS ROMHÁNYIS!

A **Romhányi György Szakkollégium** egy 2016 óta fennálló, 30 tagú hallgatói szervezet, melyet kiemelkedően teljesítő általános orvos és fogorvos szakos, valamint PhD hallgatók alkotnak. A szakkollégium célja, hogy segítséget nyújtson tagjainak adottságaik fejlesztésében, és a tudományos munkához, a tanuláshoz, és számos más egyetemi tevékenységhez hasznos, új képességek megszerzésében. A tanév során saját kurzusokat indít diákjai számára, amelyek többek között a vitakészséget, idegennyelv-ismeretet, tanulási és kutatási módszereket hivatottak fejleszteni magas színvonalon. A szakmai programok jó hangulatának és a kötetlen csapatépítő alkalmaknak köszönhetően összetartó közösségről van szó, mely kikapcsolódásra és szórakozásra is lehetőséget teremt.

Miért érdemes már elsőévesként jelentkezned romhányisnak?

A felsőbb éves hallgatók hasznos tanácsokkal tudnak ellátni már a karon töltött első pillanatoktól kezdve, és a tudományos képzés lépcsőfokaiba is betekintést nyerhatsz: milyen út vezet a TDK-s sikerekig, a cikkírásig vagy épp a PhD védéséig. A tagság egyben kollégiumi helyet és kiegészítő tanulmányi ösztöndíjjal is jár.



„A Szakkollégium közösségét még gólyaként ismertem meg, és két év távlatából az egyik legjobb kezdeti választásnak tartom, hogy jelentkeztem. Számomra a legtöbbet az jelenti, hogy a csapatban elsőöktől a hatodévesekig, illetve a PhD-sok miatt a diplomán túlról is szerteágazó érdeklődési körű, inspirációt jelentő emberek vesznek benne körül. Ők

tapasztaltabbnak képet adnak az egyetemi előrehaladásról, ha szükséges, akár az utolsó pillanatban is van kitől segítséget kérni egy vizsgafelkészülésnél, de még az is előfordult, hogy közös biliárdozás közben ért egy új ötlet a TDK-val kapcsolatban.”

(Édes Eszter, ÁOSZ II. évf.)



További információt a PTE ÁOK Romhányi György Szakkollégium oldalán a Facebookon, és az Instagramon találtok, illetve a részletekről az <https://aok.pte.hu/hu/egyseg/3060> oldalon tudtok tájékozódni.



PTE ÁOK
TUDOMÁNYOS
DIÁKKÖR

TDK

gyorstalpaló

Miért is érdemes szabadidőtöket műtőben és laborokban tölteni?

A kutatás egyik célja az évenként megrendezett házi konferencián való szereplés. Itt minden jelentkező kipróbálhatja előadói- és vitakészségét, miközben bemutatja 10 percben – az akár több éves – kutatásának eredményeit.

Az I. és II. helyezettek kvótát szereznek a kétévente megrendezésre kerülő Országos Tudományos Diákköri Konferenciára (OTDK), emellett minden díjazott jutalma egy jeles szakdolgozatvédelem. A konferenciákon való részvétel pontokat jelent több ösztöndíj elbírálása során is, így minden magát megmérettető diák nyer az előadás megtartásával.

A TDK-munka azonban nem csak elnyerhető okleveleket és az ösztöndíj pályázatokon többlet pontokat ad, hanem – ami talán fontosabb is – olyan tapasztalatot, amit a tanórák alatt nem szerezhetnétek meg. Végig kísérhetitek, hogy lesz egy hipotézisből sok-sok munkával eredmény, hogy lehet a felmerülő, a kutatás kudarcának látszó problémákat megoldani, milyen az, amikor már végzett orvosokkal dolgozol egy csapatban, és akik a TDK-n túl is segítséget nyújtanak, ha kérdésetek merülne fel az egyetemmel vagy az orvosi hivatással kapcsolatban. A kutatási munkátok témája alapja lehet a dékáni pályamunkátnak vagy szakdolgozatotoknak, készülhet belőle cikk, és akár nemzetközi konferenciákon is megmérethetitek magatokat.

Ha valamelyik tárgy megtetszik, bátran merjetez belefolyni az adott intézet munkájába. A legjobb tanácsom Nektek, amit a témaválasztással kapcsolatban adhatok – és amit én is kaptam –, hogy **ne témát, hanem mentort válasszatok**: egy jó csapatban az először talán kevésbé vonzó kutatással is nagyobb sikereket tudtok elérni.

A TDK, teljes nevén
Tudományos
Diákkör keretein belül
már
az egyetem éve alatt
becsatlakozhattok az
általatok
kiválasztott elméleti
és/vagy klinikai
kutatásba.

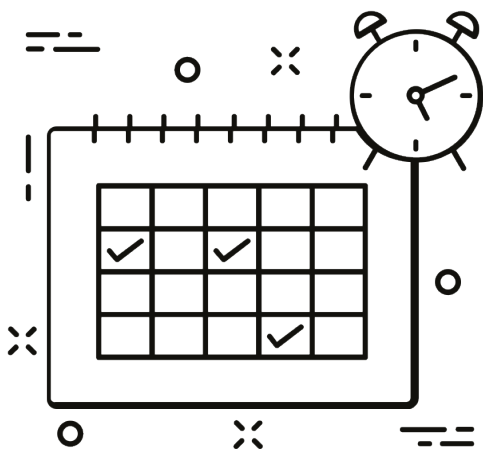
Írta:
Dr. Trencsényi Eszter



Érdeklődőknek további információ: aok.pte.hu/tdk
Kérdés esetén keressetek a pteaoktdk@gmail.com e-mail címen!

SEGÍTHETEK?

SZÖSSZENET a Tanulmányi Hivatal
(leánykori NEVÉN TO) SZEREPERŐT



Kiket kereshetnek az elsőévesek a tanulmányi ügyeikkel kapcsolatban?

az elsőéves hallgatók tanulmányi ügyintézői:

ÁOK (általános orvos): **Bogár Gábor**
ÁOK (fogorvos): **Török Gyöngyvér**
GYTK (gyógyszerész): **Portik-Dobos Enikő**

a Tanulmányi Hivatal munkatársainak elérhetőségeit a Tanulmányi Hivatal weboldalán találják az alábbi linken:

<https://aok.pte.hu/hu/egyseg/570/munkatarsak>

telefon: **72/536-000 + munkatárs melléke**
e-mail: **tanulmanyi.hivatal@aok.pte.hu**

A Neptunban, illetve az e-mailben érkező üzenetekre fokozottan figyeljen mindenki, ugyanis a hallgatók számára a legfontosabb tudnivalókról és határidőkről tájékoztató leveleket küldünk, melyek sok hasznos információt tartalmaznak a tanulmányokkal kapcsolatban, nehogy lemaradjon ezekről!

Mit érdemes tudni a szeptemberi ügyfélfogadási rendről?

a Tanulmányi Hivatal ügyintézői az alábbi időpontokban állnak a hallgatók rendelkezésére:

Hétfőn, kedden, szerdán, pénteken:
9:00 – 12:00 óra között,
Csütörtökön: 9:00 – 12:00 óra
és 13:00 – 15:00 óra között.



A tapasztalatok szerint mik az első hetek leggyakrabban felmerülő problémái és mit tehetnek a hallgatók a megelőzésük érdekében?

A legtöbb probléma-bejelentés a tantárgyfelvétellel és leadással kapcsolatos.

I. először is nézze meg a tantervét:

- ÁOK Tanulmányi Hivatal honlapja / Tanrend és tanterv menüpont / Tantervek / aok.pte.hu/hu/egyseg/570/szolgáltatások/20
- GYTK Tanulmányi Csoport honlapja / A képzéshez kapcsolódó tudnivalók / Tantervek / gytk.pte.hu/hu/egyseg/almenu/3030/356
- az első szemeszterhez tartozó kötelező tárgyakat és kritérium követelményeket fel kell vennie (kivéve ha kreditelismerés révén valamelyik már teljesítettnek minősül).



II. a mintatanterv ajánlott haladási ütemet mutat:

- amennyiben követi, előírt idő alatt végez
- a mintatanterv szerint haladó hallgatók a kurzusfelvétel során előnyt élveznek

III. Neptun: Tárgyak → Tárgyfelvétel: Félévek = 2021/22/1, Mintatanterv tárgyai → Tárgyak

- listában a tárgy sorában a „Felvesz”-re kell kattintani, majd a felugró ablakban a tárgyhoz kurzust kell választani
- először mindig tárgyat és aztán a tárgyhoz tartozó kurzusokból kell felvennie
- fontos, hogy minden, a tárgyhoz szervezett kurzustípusból egyet fel kell venni
- válasszon egy testnevelés kurzust is! (OTT1 tárgyhoz)

IV. nézze meg kötelező órarendjét:

- ÁOK Tanulmányi Hivatal honlapja / Órarend menüpont: aok.pte.hu/hu/egyseg/570/szolgáltatások/6
- GYTK Tanulmányi Csoport honlapja / Órarend menüpont: gytk.pte.hu/hu/egyseg/almenu/3030/435
- vízszintes bejegyzésként az előadások látszanak, függőleges álló betűsként a gyakorlatok, függőleges dőlt betűsként a szemináriumok



V. a választható kurzusok időpontját az oktató általában a kötelező órarendhez mérten tudja kialakítani. Ezért előfordulhat, hogy az első két hétben a kurzus átkerül más időpontra. Ha ilyen esetben Önnek az időpont már nem megfelelő, az első oktatási héten még leadhatja a kurzust és vehet fel másikat helyette.

VI. FONTOS! Még egyszer ellenőrizze a tárgy/kurzus listáját!



VII. itt szeretnénk felhívni a figyelmet a Tanulmányi és Vizsgaszabályzat legfőbb változására:

- a Tanulmányi Bizottság egyedi mérlegeléssel dönt minden utólagos tárgyfelvételre- és leadásra irányuló kérvényről

VIII. a pontos tárgyfelvételi időbeosztás az alábbi linkeken érhető el:

ÁOK: aok.pte.hu/hu/egyseg/570/szolgáltatások/17

GYTK: aok.pte.hu/docs/th/file/GYTK/2020-2021/GYTK_tanevrendje202021_HU.pdf

IX. a hallgatók panaszait, észrevételeiket e-mailben (vagy személyesen) szíveskedjenek tanulmányi ügyintézőik felé jelezni. Sok esetben hasznos, ha képernyőkép-mentést (screenshot) is mellékelnek a fennálló problémáról



Adott kurzus esetében ki a tantárgyfelelős és hol található meg?

- a kurzusokhoz tartozó tantárgyfelelősök megtalálhatók a tantervben és a tantárgy adataiban is, melyet a tantárgykeresőben, az adott tárgyra szűrve megtalál: aok.pte.hu/hu/tantargykereso
- a tantárgyleírások: minden évben frissülnek a kar honlapján, amelyben megtalálható az adott szemeszterben tanult tantárgyról a legfontosabb információk úgy, mint az évközi számonkérések formái, a tételek címei valamint az ajánlott tankönyvek



Merre található az adott tanterem?

- a weboldalon található online térkép nyújthat ebben segítséget: aok.pte.hu/terkep/

Mikor vehető fel egy tárgy ill. a rá szervezett kurzusok?

- a tantervben meghatározott tantárgyak anyaga a félévek során a rájuk szervezett kurzusokra járva sajátítható el
- minden tárgynál adott, hogy hány előadás/gyakorlat/szeminárium típusú óra lesz belőle
- az előadások általában egy előadás kurzus alá tartoznak, a gyakorlatokra és szemináriumokra kötelező tárgyaknál annyi kurzust (csoportot) hoztunk létre, ahány csoportból az évfolyam áll
- akkor lehet felvenni egy tárgyat, ha minden meghatározott előfeltétel teljesítésre került
- fontos, hogy minden, a tárgyhoz szervezett kurzustípusból egyet fel kell venni

Melyik tantárgynak mi az előfeltétele?

- a kreditrendszerben a tárgyak egymásra épülését (és így az előrehaladást a tárgyhoz rendelt max. három tantervi egység (tantárgy), vagyis az előfeltételi rend határozza meg: mely, max. 3 tantárgy teljesítése (vagy párhuzamos felvétele esetén) lehet felvenni

Betelt az adott kurzus, mi a teendő, hogy mégis bekerüljek?

- a szemeszter kezdetén az órarendi ütközések miatt hatalmas mozgás szokott lenni a hallgatói létszámokat illetően, célszerű naponta többször ellenőrizni a kurzusok telítettségét

Mik a feltételei annak, hogy sikeresen teljesítem a tantárgyat?

- tantárgyhoz kapcsolódó félévközi követelmények teljesítése, és a megengedett hiányzások mértékének betartását követően sikeres vizsga letétele
- a tanulmányok sikeressége érdekében az alábbiakat javasoljuk:



- fontos, hogy lehetőség szerint próbáljon a mintatantervnek megfelelően haladni, és minden kötelező tantárgyat a megadott időben teljesíteni, hogy elkerülje az évismétlésből adódó kellemetlenségeket (tantárgy újbóli felvétele és teljesítése, kikerülés a megszokott csoportból, egy vagy több év csúszás stb.)
- fokozottan figyeljen a tantárgyfelvételi időszakban arra, hogy minden kötelező tantárgyat sikerült-e felvennie a Neptunban. Rendszeres utánajárástól és idegeskedéstől óvja meg magát, ráadásul évismétléssel is járhat
- igyekezzen a szemeszter közben minél többet készülni az órákra, és a vizsgákra, hogy ne a szorgalmi időszak utolsó heteiben kelljen minden követelményt teljesíteni
- próbálja megfelelően beosztani a vizsgaidőszakot, és a vizsgákat úgy elosztani a 7 hétre, hogy az elején minél több vizsgán részt tudjon venni, hiszen amennyiben nem sikerül, utána még lehetősége van pótvizsgákra jelentkezni. Ha a vizsgákat az utolsó hetekre hagyja, lehet, hogy a vizsgaidőszak végén a pótvizsgára már nem marad idő, esetleg hely

Mi a módja és mik a feltételei a diákigazolvány-igénylésnek?

- diákigazolvány igénylését a beiratkozás után tudja elindítani
- az igénylés első lépéseként el kell fáradnia bármelyik *Okmányirodába*, ahol rögzítik az igazolványra kerülő fényképét és aláírását
- diákigazolványt a beiratkozása elfogadását követően, szeptember első napjaitól igényelhet elektronikus úton
- az igénylés *Oktatási Hivatal* által történő elfogadását követően (általában néhány nap) kaphat utazási kedvezmény igénybevételére jogosító igazolást

A foglalkozás-egészségügyi alkalmassági vizsgát kötelező-e?

- az időszakos alkalmassági vizsgálaton a *Pécsi Tudományegyetem* „A hallgatói egészségügyi és munkaköri alkalmassági vizsgálatáról” szóló szabályzatának 5. § bekezdése alapján minden hallgató évente köteles részt venni. A COVID-19 járvány veszélyhelyzeti és készenléti helyzetében a szabályok megváltoztak, az éppen aktuális és érvényben lévő szabályokról a hallgatók minden esetben tájékoztatást kapnak
- amennyiben az időpontok meghirdetésre kerülnek majd, a jelentkezés az alábbi link segítségével lehetséges: <https://hallgatofmk.pte.hu>
- az oldalon bejelentkezhetnek az Neptun kód használatának segítségével, és az időpont kiválasztásával regisztrálhatnak a vizsgálatokra
- meg nem jelenés, „nem alkalmas” vagy „ideiglenesen nem alkalmas” minősítés esetén a hallgató nem működhet közre egészségügyi tevékenység végzésében, azaz nem vehet fel betegágy melletti gyakorlatot tartalmazó tárgyat, beleértve a nyári gyakorlatokat is

Pekár Mihály Orvosi és Élettudományi Szakkönyvtár



Az *Elméleti Tömb* (Szigeti út 12.) harmadik emeletén található *Pekár Mihály Orvosi és Élettudományi Szakkönyvtárban* (Pekár Könyvtár) 2010 novemberében óta felújított környezetben tanulhatnak hallgatóink. A Pekár Könyvtár az egyetemi könyvtári hálózat részeként működik. Minden hallgató joga, hogy ingyenesen vegye igénybe a PTE valamennyi könyvtári egységének szolgáltatásait akár helyben, akár virtuálisan (<https://www.lib.pte.hu/hu>).



Valamennyi könyvtár használatának feltétele, hogy érvényes olvasójeggyel rendelkezzen a hallgató, célszerű tehát minél előbb beiratkozni!

A Pekár Könyvtár értelemszerűen gazdagabb az orvostudománnyal és egészségtudományokkal kapcsolatos kiadványokban, gyűjtőköre kiterjed a határterületekre is. Olvasótermeiben a tanrendekben feltüntetett valamennyi kötelező és ajánlott tankönyv, jegyzet megtalálható, használható és évről-évre növekszik a kölcsönözhető példányok száma is.

Büszkék vagyunk rá, hogy szinte az összes magyar nyelvű orvosi, kurrens szakfolyóirat fellelhető a Pekár Könyvtárban. Ha mégis van olyan kiadvány, amit nem sikerült beszerezniünk, és szeretnék a polcokon látni, akkor kérjük, jelezzék ezt felénk, és mi megpróbáljuk teljesíteni kérésüket! Minden észrevételt szívesen fogadunk, hiszen szolgáltatásainkat igyekszünk a hallgatói és kutatói igények alapján összeállítani.

A könyvtárhasználati szabályok betartása olvasóink érdekeit szolgálják. Digitálisan és személyesen is kérhetnek információt munkatársaink

tól. Minden, a szolgáltatásainkkal kapcsolatos további kérdésre választ találnak honlapjainkon:

www.aok.pte.hu/konyvtar

vagy

www.lib.pte.hu.

Az olvasótermi szabályokat kérjük betartani! Belépéskor minden esetben az érvényes olvasójegyüket fel kell mutatni. A táskákat, kabátokat az alagsori ruhatárban kérjük hagyni! Ételt, cukros üdítőt, kávét, stb. a termekbe vinni tilos!

Szeretettel várjuk Önöket!

Dr. Gracza Tünde,
könyvtárigazgató

Beiratkozás:

Önnek, mint elsőéves hallgatónak a következőkre lesz szüksége a beiratkozáshoz: érvényes diákigazolvány és személyazonosító igazolvány, valamint egy könyvtári formanyomtatvány kitöltése. (Az ezen szereplő adatok bekerülnek egy központi elektronikus nyilvántartási rendszerbe, amelyek a könyvtári hálózathoz tartozó összes intézmény számára hozzáférhetőek.)

Nyitva tartás:

Hétfőtől péntekig:

7:30-21:30

(vizsgaidőszakban

8:00-következő nap 6:00)

Szombat:

9:00-16:00

(vizsgaidőszakban és

az azt megelőző 2 hétvégén:

8:00-következő nap 6:00)

Vasárnap: zárva

(vizsgaidőszakban:

8:00-következő nap 6:00)

Segítünk, hogy összeálljon!

Képzeld el, hogy van egy nagy kirakósod, egy saját, egyedi, színes puzzle képed, amelynek a kereteit már nagyjából kiraktad, de még messze nem állt össze a teljes kép. Vannak részek, amelyek üresen állnak és vannak olyan puzzle darabok, amelyeket csak segítséggel találsz meg és tudsz a helyükre illeszteni. Az, hogy végül milyen képet rabsz ki a darabokból, hogy mindent a helyére tudsz-e illeszteni, illetve mennyire lesz élénk, árnyalt a kép, csak Rajtad múlik. Bár ez az Élet-puzzle a tiéd, annyit elárulunk, hogy akkor lesz a legteljesebb, ha közben különböző kihívásokat elfogadva megmérgetted magad, mersz új dolgokat kipróbálni, ha szükséges, segítséget kérni, fejlesztetted a képességeidet és törekszel önmagad megismerésére, hogy valóban a saját, megálmodott képed álljon össze legvégül belőle.

Kik vagyunk mi, hány darab puzzle van nálunk, illetve milyen darabkáknak a megtalálásában, helyére illesztésében tudunk segíteni?

A PTE Karrier Irodájaként **célunk, hogy az első pillanattól kezdve segítsünk önismereted mélyítésében, kompetenciáid bővítésében, és ezekre építve egy önazonos életpálya, karrierút megtervezésében.** Bár még egyetemista éveid legelején jársz, azért időközben a munka világába való kilépésre is fel kell készülnöd, ami jó esetben nem a diploma megszerzését követően valósul meg, hanem például egy szakmai gyakorlat sikeres megpályázásával, vagy az egyetem mellett egy-egy diák munka elvállalásával. Irodánk szakmai csapata ebben is a segítségedre lesz, hiszen minden félévben igyekszünk olyan tréningeket, workshopokat, kurzusokat (számodra most hasznos lehet a *Tanulj tanulni* tanulmánytervezési kurzusunk, illetve a *Karriertervezés I.* kurzusunk), előadásokat szervezni és tartani, amelyek nem csak önmagad mélyebb megismerését támogatják, hanem a munkaerőpiaci környezet változásaira, elvárásaira is felkészítenek.

Így a szemeszter legelején az első puzzle darabka, amit figyelmedbe ajánlunk, nem más, mint a **beléPTEtő gólyatréningünk**, ahol élményalapú eszközök segítségével ismerkedhetsz meg szaktársaiddal és az egyetemen fellelhető lehetőségekkel, hogy magabiztosabban, bátrabban tudj a még ismeretlen egyetemista lét kihívásai elé nézni.

Egyéni tanácsadásainkat is keresd fel bátran (gólya-, grafológia-, életpálya-, énmárka építés-, coaching, pszichológiai tanácsadás), hiszen egy-egy beszélgetés segítségedre lehet abban, hogy tudatosabban tervezz, jobban be tudd osztani az idődet, önismereted mélyítése révén pedig könnyebben tudjál dönteni, adott esetben segít megküzdenni, átrendülni a különböző élethelyzetek hozta akadályokon (beilleszkedési, tanulási nehézség, párkapcsolati probléma, elbizonytalanodás stb.).

Reméljük, hamarosan személyesen is találkozhatunk, addig is, hogy egyetlen programunkat se szalaszd el, kövess minket az Instagram-on vagy a Facebook-on!



Karrier Iroda

www.ptekarrieriroda.hu

facebook.com/ptekarrieriroda

instagram.com/#ptekarrieriroda

A PTE ÁOK testnevelése és sportja

Az egészségi állapotot 43%-ban az életmódi tényezők befolyásolják, amelyek meghatározó eleme a rendszeres testedzés. Ennek tudatos végzésével érhető el a korosztálynak megfelelő erőnlét, amelynek megtartása legalább háromnaponkénti testedzést igényel, fejlesztése ennél gyakoribb edzésmunkával lehetséges.

Rendkívül fontos ennek a szemléletnek a tudatosítása az egészségtudomány területén tanuló egyetemisták körében. Ezt vette figyelembe az orvostudományi kar vezetése, amikor a PTE-n egyedülálló módon építette be a tanrendbe a testnevelés foglalkozásokat, és a szabadidős tevékenységek közül jelentős támogatásban részesíti a sportolást.

Az előadások sorozata és a vizsgaidőszak tanulási folyamata előrevetíti a mozgásszegény életmód kialakulását, amelynek elkerüléséhez ad segítséget a PTE ÁOK Testnevelés- és Mozgásközpont által ajánlott sokrétű testnevelés- és sportprogram:

I. ÁOK testnevelés tantárgy

Testnevelés 1-2-3-4. A tantárgy típusa: *kritérium követelmény*. Az általános orvos, a fogorvos és a gyógyszerészképzés során a 10. félév lezárásáig a hallgató által választott négy félévben heti rendszerességgel, szemeszterenként 28 (heti 2 óra) testnevelés órán lehet részt venni, de a 20 óra aktív megjelenés a félév elfogadásának minimum követelménye. A gyógyszerészhallgatóknak az utolsó félévi gyógyszerári gyakorlat miatt célszerű a követelményeket a 9. félév végéig abszolválni, bár a tárgyfelvétel a 10. félévben is lehetséges. A követelmények teljesítésének hiányában az általános orvostanhallgatók nem iratkozhatnak be a 11. félévre. Ez a szigorítás az utolsó évben szükséges klinikai gyakorlatok miatt lépett életbe.

A kritériumtárgy követelményei elsősorban a PTE ÁOK Testnevelés- és Mozgásközpont által közzétett testnevelési foglalkozásokon, másodsorban a *Medikus Sportegyesület* edzésein, harmadsorban az egyetem bázisán működő *PTE-PEAC* sportegyesület edzésein teljesíthetők.

Lehetőség van arra is, hogy a megfelelő minősítéssel rendelkező sportolók vagy azok a hallgatók, akiknek a sportolása a sportágukban az orvoskaron nem biztosítható, kontroll mellett más pécsi sportegyesületben teljesítsék kötelezettségüket.

Testnevelés 5. A tantárgy típusa: *választható tantárgy*. Négy kritérium testnevelés teljesítése után minden félévben lehetőség van választható tantárgyként felvenni a testnevelést, ami további térítésmentes rendszeres testedzésre ad lehetőséget. A sikeres teljesítés esetén az aláírva, az esetleges sikertelen félév után letiltva bejegyzés kerül be az elektronikus indexbe, de következményei nincsenek.

A tárgyfelvétel a Neptunon a következő sportágakban lehetséges:

- aerobic
- pom-pom aerobic
- atlétika
- kispályás labdarúgás
- fallabda
- falmászás
- úszás
- tenisz
- asztalitenisz
- kondicionálás
- cross training
- gerinctorna
- body slim
- kangoo
- jóga
- cardio jóga
- lovaglás
- női- és férfi kézilabda
- női- és férfi kosárlabda
- karate kezdő-haladó
- női- és férfi röplabda
- tollaslabda
- önvédelem
- természetjárás
- kick-box
- sí-/vízi-/természetjáró rőtábor
- vívás
- hosszú kard vívás
- Táncoló Egyetem (11 kurzus)
- futás
- lacross
- műveleti testnevelés
- shaolin kung fu
- vízilabda
- zumba
- alakformáló edzés
- külső sportegyesület
- PEAC

2. Szabadidősport

ÁOK bajnokságok, versenyek

Az ÁOK HÖK és a PTE ÁOK Testnevelés- és Mozgásközpont anyagi és szakmai támogatásával eltérő gyakorisággal kerülnek kiírásra a következő sportágak bajnokságai, kupái, versenyei: *POTE Kupa Kispályás Labdarúgó Bajnokság*, kosárlabda kari bajnokság, streetball, tollaslabda-, fallabda- és asztalitenisz-bajnokság, úszó-, tenisz- és falmászó-verseny.

Munkahelyi sport

Az MKOSZ Testnevelés- és Mozgásközpont az ÁOK és *Klinikai Központ* dolgozóinak, családtagjaiknak hétféle szabadidősport programokat szervez, illetve kedvezményes bérleteket biztosít egyes pécsi sporthelységeken. Hetente két alkalommal tartásjavító gimnasztikát szervez a Szigeti úti elméleti tőmbben.

Karok közötti bajnokságok és versenyek

A karok között rendszeres bajnokságok, versenyek zajlanak a következő sportágakban: kispályás labdarúgás, férfi kosárlabda, női és férfi kézilabda, röplabda mix.

Szakszövetségi Bajnokságok, versenyek

A Medikus csapatainkkal rész veszünk a szakszövetségi, az egyetemi, illetve a kari bajnokságokban: (vízilabda OBII/B, férfi-női kézilabda *Baranya Megyei Kézilabda Bajnokság*, kari bajnokság, női kosárlabda *Nyugati női liga*, Egyetemi Bajnokság, férfi kosárlabda, *Baranya Megyei Kosárlabda Bajnokság*, női-ferfi röplabda kari bajnokság).

Az egyéni sportágakban kiírt versenyeket is figyelemmel kísérik és támogatjuk (Pl. *Pécs-Harkány futóverseny*).

Medikus Kupa

A szakági versenyrendszerbe tartozó sportrendezvény, amely az ÁOK-s, a GYTK-s és az ETK-s hallgatók legnagyobb érdeklődéssel várt tavaszi eseménye, amelyre a tanévkezdéstől készülnek a csapatok, akik a következő sportágakban mérik össze erejüket:

- férfi kispályás labdarúgás
- női-és férfi kézilabda
- női-és férfi kosárlabda
- női röplabda
- férfi röplabda
- vízilabda



3. Egyetemi élsport

Magyar Egyetemi Főiskolai Bajnokság

Az egyetemek közötti versenyrendszer, amelyre évente több mint 30 sportágban lehet nevezni.

Labdajátékokban az egyetemi válogatott, egyéni sportágakban pedig a legjobb hallgatók képviselhetik a PTE-t. Ebben a rendszerben szerepelhetnek az igazolt és a legmagasabb szinten jegyzett versenyzők is.

Egyetemi Világbajnokság

Minden páros évben az *Universiaden* nem szereplő sportágakban rendeznek Egyetemi Világbajnokságokat.



PTE-PEAC

A pécsi egyetem hallgatóinak a PTE-PEAC 14 szakosztálya (nagy pályás labdarúgás, női és férfi kézilabda, női és férfi kosárlabda, női és férfi röplabda, asztalitenisz, vívás, íjászat, önvédelem, birkózás, vízilabda, parasport) biztosítja a rendszeres minőségi szintű sportolást.

Universiade

Minden páratlan évben rendeznek *Universiade*t, amely az egyetemisták olimpiája. Mind a nyári, mind a téli *Universiaden* az ország legjobb egyetemista sportolói szerepelhetnek.



4. Sportlétesítmények

A Pécsi Tudományegyetem sportlétesítményei a testnevelés foglalkozásokon és a hallgatói szabadidősport időtartamában térítésmentesen használhatók. Az ÁOK rendelkezik egy sportcsarnokkal és egy szabadterei kézilabda pályával (Jakabhegyi út 6.), egy háromsávos 25m-es tanuszodával és egy alagsori edzőteremmel (Szigeti út 12.), valamint bérel két fallabda pályát (Sörház Xavér u. 19.) is. A testnevelés foglalkozások egy része külső helyszínen van, egy kivételével a hallgatók részére térítésmentesen.

V. Medikus Sportegyesület

Az egyesületünket a Tenisz, Wakeboard, Úszás, Atlétika, Kerékpár szakágakban képviselik versenyzőink.

Egyesületünk eredményei a hosszú „karantén” időszak után:



KERÉKPÁR SZAKOSZTÁLY

XCO Magyar Kupa 3. helyezés: Blazsó Márton

TENISZ SZAKOSZTÁLY

Versenyzőnk Finak Eszter Dorka a Korosztályos Vidékbajnokságon -U18-ban képviselte egyesületünket. Egyéniben a 4-be kerülésért esett ki a későbbi nyertestől. Párosban a 3. helyezést sikerült megszerezni Ungár Éva oldalán.



LÉGTORNÁSZ SZAKOSZTÁLY

Versenyzőink számára Karsai Fanni és Makkai Milena még nem indultak el a versenyek, de a felkészülés folyamatos.

Dr. Karsai István
igazgató - PTE ÁOK Testnevelés- és Mozgásközpont



Egészségügyi Nyelvi és Kommunikációs Intézet

Engedje meg, hogy a *Nyelvi Intézet* oktatói és a magam nevében gratuláljak a sikeres felvételi vizsgájához, és ahhoz, hogy Magyarország egyik legpatinásabb egyetemének kimagasló eredményeket felmutató orvostudományi karán folytathatja tanulmányait. Az elkövetkező éveket sokféle módon teheti hasznos tapasztalássá és egyben életének legszebb élményévé. Most a hasznos szakmai tapasztalatok összegyűjtésével kapcsolatban szeretnék néhány ötletet felvillantani. Mint tudja, a medicina nyelve az angol, legyen szó általános orvosi, fogorvosi tudományról vagy gyógyszerészetről. Az utóbbi évek tapasztalata szerint a karunkra érkező gólyák nagy része már rendelkezik valamilyen angol nyelvtudással, sokan közülük felsőfokon képesek használni a nyelvet, esetleg rövidebb-hosszabb külföldi tartózkodás is van mögöttük. Ennek ellenére komolyan meglepődhet az, aki úgy véli, hogy ezek egy az egyben átvihetők a szakmai feladatok megoldására, ugyanis ez az angol nem teljesen az az angol. Itt a medicina szaknyelvéről beszélünk, ami ugyan angol, de mivel rendkívül speciális feladatok megoldására használják, megvan a maga szakma-specifikus konvenciói, szerkesztésmódja, szóhasználata, terminológi-

ája. Ezekkel nagy valószínűséggel a legtöbb középiskolában nem lehet megismerkedni, mert nem általános érvényűek, közülük több is kizárólag az Ön által választott hivatás angol nyelvi alapjait jelenti.

A hagyományainknak megfelelően intézetünk német szaknyelvi kurzusokat is indít. Bár a német nyelv hatóköre nem ugyanaz, mint az angolé, azt azért világosan látnia kell, hogy a német nyelvű országokban óriási lehetőségek vannak az Ön számára is a szakmai fejlődésre, hiszen karunknak jó kapcsolatai vannak német és osztrák egyetemekkel. Számos szakmai gyakorlatot, és az utolsó, szigorló év legtöbb klinikai modulját is teljesíthetik német nyelvterületen.

Az angol és német szaknyelvi képzés mellett terminológia kurzusokat is ajánlunk a hallgatóink számára, melyek a visszajelzések alapján igen hasznosak, többek között az anatómia tantárgy abszolválásához is.

Egy további színfolt az intézet életében, hogy a hallgatóknak lehetősége van már a második szemesztertől kezdődően demonstrátorként bekapcsolódni az intézet munkájába, az



Angol-, Német- és Magyar Programon is. Ez az oktatást segítő tevékenység a szaknyelv hatékonyabb megismerése és gyakorlása mellett, egyben lehetőséget biztosít kapcsolatteremtésre a külföldi hallgatókkal, valamint segíti a szakmai tantárgyak, elsősorban a belgyógyászati propedeutika elsajátítását is.

Végül engedje meg, hogy egy büszkeségünkről is beszámoljak. A Nyelvi Intézetben a 2000. évtől működik az intézet munkatársai által akkreditáltatott PROFEX Szaknyelvi Vizsgaközpont. Azért vagyunk rá büszkék, mert ez a nyelvvizsgaközpont Pécsen van, egészen pontosan itt az Orvoskar központi épületének negyedik emeletén, vizsgahelyei pedig az ország közel 20 városában. Meg azért is, mert államilag elismert szaknyelvi vizsgáztatást folytat angol és német nyelvből, a nyelvvizsga-bizonyítvány pedig jogilag egyenértékű az általános nyelvvizsga-bizonyítványokkal, sőt, értékesebb is, hiszen a szaknyelvtanulás kimeneti vezérléseként szolgálhat, számos munkahelyen örömmel fogadják, és az egyetemi nyelvi kritérium-követelmény teljesítéseként is elfogadják. Más nyelvvizsgákhoz hasonlóan alap- (B1), közép- (B2) és felsőfokon (C1) tehető szóbeli és írásbeli vizsga.

Mielőtt a mihamarabbi viszontlátás reményében elbúcsúzom, szeretném figyelmébe ajánlani a Nyelvi Intézet szaknyelvi kreditkursusait, és javasolni, hogy ezek közül minél többet vegyen fel tanrendjébe. Bármely más tárgyhoz hasonlóan kreditpont jár értük (kursusonként általában kettő). A hat éves képzés során a kurzusokon akár egyesével-kettesével elosztva bármikor bekapcsolódhat a szaknyelvtanulásba, de azért van egy ajánlott sorrend, amely, ha követi, talán megkönnyíti a teljesítést. Mivel a kurzusokról a félév első napján az orientációs előadások keretében úgyis kap tőlünk ismeretést, itt nem mennék részletekbe. Ha mégis nagyon nagy az információ-éhsége, akkor a honlapon az Egészségügyi Nyelvi és Kommunikációs Intézet menüpont alatt számos hasznos információt talál. Kollégáim és a magam nevében kívánok további kellemes pihenést, izgalmas programokat és azt, hogy saját tapasztalatai alapján győződjön meg a fentiek valóság tartalmáról és hasznáról.

Dr. Warta Vilmos
egyetemi docens, az intézet vezetője





EGÉSZSÉGPSZICHOLÓGIAI KONZULTÁCIÓ

Szolgáltatás a hallgatók jóllétéért

Az egészségpszichológiai konzultáció a PTE Általános Orvostudományi Karán működő tanácsadó szolgáltatás. Célja, hogy a magyar, angol és német programon tanuló hallgatók számára pszichológiai segítséget nyújtson a szokásos életvezetéssel, tanulmányokkal együtt járó problémák, nehézségek rendezéséhez, megoldásához. Szolgáltatásunk azoknak a fiataloknak tud segítséget nyújtani, akik képesek mindennapi életük irányítására, de átmenetileg olyan nehézségekkel szembesülnek, melyeket önmaguk nem tudnak megoldani. A konzultáció térítésmentesen vehető igénybe és teljes diszkréciót biztosít.

MIÉRT LEHET SZÜKSÉG PSZICHOLÓGIAI SEGÍTSÉGRE?

Az egyetemen töltött évek, a fiatal felnőttkor a személyes fejlődés meghatározó és érzékeny időszaka. Fontos változásokat hoz, miközben az étellel együtt járó nehézségekkel is meg kell küzdeni. Az orvossá válás folyamata is sok tekintetben különbözik más hivatásokétól: a kihívások megterhelőbbek, a hallgatókat személyiségükben is mélyebben érintik.

Az egyetemi tanulmányok sikeres elvégzése nagyban múlik az egyén személyes jóllétéén, kiegyensúlyozott életvezetésén, az egyetemi élethez történő alkalmazkodásán.

MILYEN PROBLÉMÁKKAL FOGLALKOZUNK?

1. A tanulmányokkal, képzéssel összefüggő problémák: tanulási nehézségek; vizsgaszorongás; félelmek, ismétlődő kudarcok. A formálódó orvosi identitás bizonytalanságai; az egyetemi léthez és az orvosképzés követelményeihez történő alkalmazkodás nehézségei.

2. Az étellel együtt járó és a tanulmányokat is megnehezítő problémák: önértékelési gondok; elköltözés a családtól; kötődés-leválás konfliktusai; baráti, párkapcsolati és más veszteségek; kapcsolatteremtési nehézségek, magára maradottság; alkalmazkodási nehézségek a kollégiumhoz, közösséghez.



SZEMLÉLETÜNK

Az egészségpszichológiai szemlélet az egészséges (nem beteg) fiatal személyiség fejlődési képességeire, önmagában rejlő kibontakozási lehetőségeire épít. Nézeteink szerint mindenki rendelkezik testi és lelki egészsége megtartásának és a megterhelések hatékony kezelésének képességével. Célunk, hogy az egyén képes legyen egészségének, jóllétének, harmóniájának megteremtésére és megőrzésére.

Segíteni azoknak a fiataloknak tudunk, akik mindennapi életüket kézben tartják, készek arra, hogy tegyenek önmagukért, de nehézségeik megoldásához segítséget kérnek. A segítő kapcsolat teljes diszkrécióra épül, a titoktartás, a hallgatók igényeinek és szükségleteinek figyelembevételére elsődleges a számunkra. A konzultáció központjában a hallgatók önismeretének fejlesztése és személyiségfejlődése, valamint a belső erőforrások felfedezése áll.

Szolgáltatásunk orvos-beteg kapcsolatot, terápiát igénylő ellátást nem végez. Gyógyító kapcsolatot igénylő esetekben azonban segítünk, hogy az érintett fiatal megfelelő ellátáshoz jusson.

HOGYAN SEGÍTÜNK?

A „konzultáció” kifejezéssel a partneri viszonyt, párbeszédet, a felnőtt léttel járó felelősségvállalást hangsúlyozzuk.

A konzultáció egyéni és csoportos formában vehető igénybe, térítésmentesen. A problémát okozó akadályok tisztázása és elhárítása segít abban, hogy az egyén maga alakítsa életét, felismerje saját lehetőségeit önmaga boldogulásában. Az egyéni konzultáció személyes beszélgetésből áll, melynek során a problémák meg-

beszélhetők, megoldások és alternatívák kereshetők. Fejleszthetők az alkalmazkodási készségek, átformalható a stresszhez való viszonyulás. Csoportos konzultáció esetén a csoport tagjai és a vezető együttesen dolgozzák ki a közös problémák megoldási lehetőségeit. E-mailben nem adunk tanácsot, de egyszerű kérdésekre válaszolunk. Előnyben részesítjük a személyes konzultációt, azonban alkalmazkodva a jelenlegi helyzethez, a tanácsadást online virtuális térben (is) nyújtjuk, Skype, Teams, vagy hasonló kapcsolaton keresztül.

Pszichológiai konzultációra a szolgálat e-mail címén (pszikon@aok.pfte.hu) lehet jelentkezni és időpontot egyeztetni. A megkeresésekre néhány napon belül válaszolunk. Honlapunkon további részleteket találnak, jelentkezés előtt kérjük olvassák át a tájékoztatást.

Az Egészségpszichológiai Konzultáció honlapja: pszikon.aok.pfte.hu

Pécsi egyetemistaként végtelen és egy programot szervezhetünk, akár egyedül, akár barátokkal, ha egy kicsit el szeretnénk szabadulni a tanulással, gyakorlatokkal, laborral és zh-kal tűzdelt hétköznapi mókuserkékből. Most ezekből a programokból szeretnénk Nektek párat javasolni, persze a legfontosabb a felfedezés, így a teljesség igénye nélkül.

Ha kozmopolita életérzést szeretnénk a mindennapjainkba csempészni, érdemes szétnézni a Pécs kínálta múzeumok, színház, mozik, egyéb kultúrprogramok között. A világhírű **Victor Vasarely Múzeum** csak egy a végtelennek tűnő felhozatalból, de megemlíthetjük a **Zsolnay Kulturális Negyed**et a maga planetáriumával, a **Nick Bazárt**, vagy a színdaraboknak és balett előadásoknak egyaránt otthont adó **Pécsi**

Nemzeti Színház mindig frissülő kínálatát. A kultúra városa három mozival büszkélkedhet. Az egyetemtől legtávolabb található meg a **Pécs Plaza Cinema City**-jét. Kicsit közelebb, a Szigeti út folytatásában, a Hungária utcában bújjik meg az **Uránia Mozi**, a filmrajongók kedvelt törzshelye, ahol a filmek mellett filmes ereklyékkel, régi poszterekkel, klasszikus mozi hangulattal is találkozhatunk. A Széchenyi tér mellett található az **Apolló Mozi**, melynek földszinti bárja ad otthont a szorgalmi időszak szerdai napjain megrendezésre kerülő **PMS**-nek (Pécs Music Society). Pécs egyik legjellemzőbb tulajdonsága a szinte mediterrán klíma mellett a rengeteg török és római emlék. Az ország egyik, ha nem leghíresebb török-izlám műemléke a jelenleg katolikus templomként működő **Dzsámi**, ami a város főterén áll, nem messze tőle pedig a **Jakováli Haszszán-dzsámi és minaret**. A városban sok helyütt láthatjuk a *Fünfkirchen* vagy *Quinqueecclesiensis* feliratokat. Az első latin órákon meg is ismerkedünk a szavak jelentésével, de hogy elébe menjünk a problémáknak, mindkét szó a városban egykoron található öt (fünf vagy quinque) ókeresztény kápolnára utal. A kereszténységért ma sem kell azonban a szomszédba mennünk, a város jellegzetes látképének egyik formálója a négytornyú **Székesegyház**, melynek lábánál találhatóak az ókeresztény sírkamrák is, mellette pedig a centrumot övező várfal és a *Barbakán*.



Ahogy *Bödöcs Tibor* humorista megfogalmazta: "... a kocsmába felejtteni jövünk, hisz megtapos az élet, mint a búcsúban el-ejtett eperfagyit a környezet". A szorgalmi hetek méltó zárásáért, és a vizsgák utáni stressz levezetéséért az egyetemi élet fontos színterei, többek között a kocsmák szolgálnak helyszínül. Pécsen több stílus közül is választhatunk. Ha szeretjük a romkocsmahangulatot, a sok különböző alakú és színű fotellel, paddal, égősorokkal, ahol fedett területen és szabad levegőn is találhatunk helyet, érdemes felkeresni többek között a **Csinos Presszót** vagy a **Cool Tour Cafét**. Ha inkább kultúrkocsmákat szeretnénk látogatni, választhatunk a centrumban megbúvó **Nappali** vagy **DownTown**, valamint a kollégiumokhoz kicsit közelebb található **Kiskorsó** vagy **Csalogány** közül, de természetesen a lista ez esetben is végtelen.

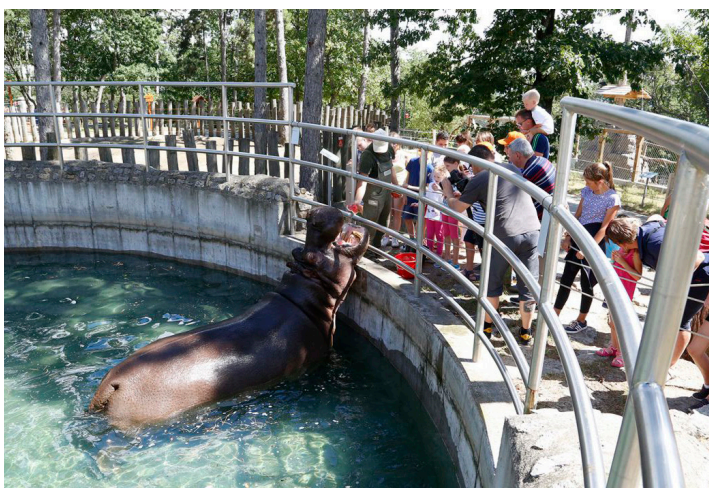


Ha a laborgyakorlat a keltetésnél jobban megviselt, vagy nem értünk oda időben az órára és kizártak minket, a fellépő szabad percekkel eltölthetjük a campus szomszédságában található **Váci Presszóban**, **MozaiQ Cafében**, ha pedig szívesen harapnátok is valamit, a **Café Paulus** tökéletes hely egy jó hangulatú ebédhez, kávéhoz. Frissen, fiatalon, a szorgalmi időszak elején a legfontosabb feladata minden egyetemistának felkeresni a lehető legtöbb kocsmát, és kiválasztani, melyik lesz az elkövetkező évek törzshelye.

Ha kicsit ki szeretnénk szakadni a városi életből, a legjobb program, amit szervezhetünk, egy túra. Szerencsére Pécs a túrázni vágyóknak is tökéletes. Az egyik legnépszerűbb és legismertebb hely a **Tettye**, ahol minden tavasszal megcsodálhatjátok a 2019-es *Európai Év Fája* díjat elnyert *Havihegyi mandulafát*, és ahonnan az egyik legszebb kilátás nyílik a városra... persze a pécsi látkép másik nevezetessége, a **TV-torony** után, melyet szintén érdemes felvennünk a látnivalók listájára. A természet szerelmeseinek kihagyhatatlan látnivaló a **Melegmányi-völgy** és a **Nagy-Mély-völgy**, melyek közre fogják a **Mecsek** legnagyobb vízésésének, az **Ágnes-vízésésnek** otthonát adó **Petnyák-völgyet**. A kirándulók kedvenc helye az **Éger-völgy** parkerdeje, ami egy mesterséges tóval is rendelkezik. Ám ha a horgászat a cél, a **Malomvölgyi-tó** a tökéletes választás. Népszerű utcél a kollégiumi listáról ismerősen csengő **Jakab-hegy** látványos **Babás-szerkő** formációival. Ha közelebbi látnivalókban gondolkodunk, és igazi állatbarátok vagyunk, a **Pécsi Állatkert** a tökéletes választás. Ha pedig nem bánunk egy kicsit hosszabb utazást, és elégünk van a zsúfolt városi strandokból, nem is juthat más eszünkbe, mint a pécsi tenger: **Orfú**, ahol a *Fishing on Orfú* fesztiválon kívül is rengeteg program és pihenés vár minket.



fenntartható fogyasztás, a gasztronómia, vagy a kézműves termékek a mi világunk, minden héten tartogat számunkra valamit a közösség. Minden páros pénteken felkereshetjük a **Tüke Piacot**, valamint páros hetek péntekén a **Kossuth téren**, páratlan hetek péntekén a Mecsek Áruház előtti **Uránbányász téren**, minden szombaton pedig a **Búza téren** várják a látogatókat a termelők.



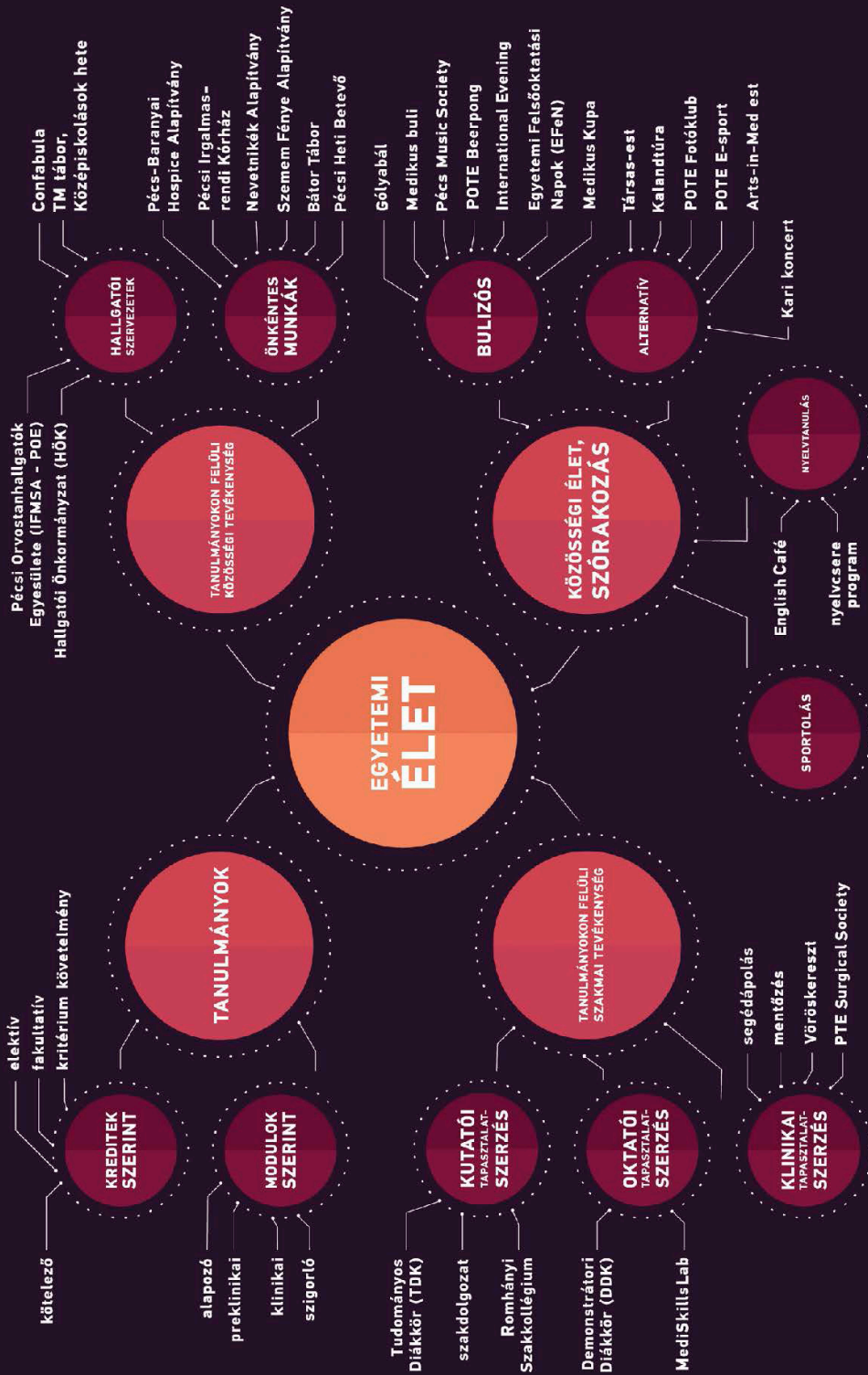
fontos óráról órára készülni, de ne higgyétek el senkinek, hogy csak „tanulni jöttetek ide”. Az egyetem a felnőtté válásotok ideje, ne legyen büntudatotok, ha buliztok, pihentek, kicsit lemaradtok.

Tartalmas egyetemi éveket kívánok Nektek!

A város és nyüzsgés szerelmeseinek, akik akár egész nap talpon lennének, szintén kitűnő lehetőségeket biztosít Pécs. Téli időszakban kihagyhatatlan program a műkorcsolyapálya, nyaranta pedig a **Pollack Strand** a tökéletes választás. Ha érdeklődünk a hazai kistermelők termékei iránt, a

A tanulás mellett mindig szükség van egy kis kikapcsolódásra. Az egyetemi évek elején még nehéz megtalálni az egyensúlyt, hogy a pihenés ne menjen a jegyek, a tanulás pedig a szellemi egészségetek rovására, de hamar belel rázódtok majd. A szorgalmi időszakban is nagyon

Írta:
Kiss Krsztina



LEGYÉL TE IS CONFABULÁS!!!

ÉRDEKEL AZ ÚJSÁGÍRÁS, TÖRDELÉS, FOTÓZÁS?

Szívesen megosztanád írásaidat, novelláidat, verseidet?

LENNE KEDVED INTERJÚZNI EGYETEMÜNK PROFESSZORAIVAL?

SZERETNÉL EGY DINAMIKUS CSAPAT TAGJA LENNI?

Ne habozz, keress minket bizalommal!



Cintia



Őgi



Mima



Anna



Nina



Karina



Vera



Kriszti



Detti



Piri



Viki



Évi



Nina



Edina



Fanni



Petra



Dani



Emma



ELÉRHETŐSÉGEK:

Takács Bíborka Rebeka

confabula.szerkesztoseg@gmail.com

borka9517@gmail.com

facebook.com/Confabula

instagram.com/confabull



Borka